

# ALTA COCINA

DE ANDAR  
POR CASA

ASIER ABAL





## *Entrantes fríos*



## *Ensalada de chipirones* CON VINAGRETA DE PIMIENTOS Y CHIPS

*Ingredientes para 4 personas: 1/2 escarola fina, 1/2 treviso, 1/2 lollo rojo, 4 chipirones de 100 gramos, 1 pimiento del piquillo, 1 pimiento verde, 1 cebolleta, 1 tomate, 1 patata, 1 cucharada de miel, 1 cucharada de vinagre de manzana, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, sal.*

Limpiar las lechugas y cortarlas en trozos pequeños, mezclarlas y reservarlas. Limpiar los chipirones y cortarlos al gusto. Picar los pimientos, media cebolleta y el tomate y mezclarlos con la miel, vinagre y el aceite. Cortar la patata en tiras con un pelador y freírla. Cortar la media cebolleta sobrante en aros. Aliñar con sal y la vinagreta anterior las lechugas y disponerlas en una parte del plato. Pasar por la sartén los chipirones sazonados, hasta que se doren, y disponerlos junto a las hojas de lechuga. Decorar, con la vinagreta sobrante, las chips y los aros de cebolleta.



## *Ensalada de atún* EN ACEITE CON VINAGRETA DE HUEVAS Y MIEL

*Ingredientes para 4 personas: 280 gramos de lomos de atún en aceite, 1/2 escarola fina, 8 canónigos, 40 gramos de huevas de trucha, 1 cucharada de miel, 1 cucharada de vinagre de arroz, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 4 ramas de perejil, sal.*

Cortar los lomos de atún en cuatro trozos iguales. Limpiar la escarola y mezclarla con los canónigos. Picar las ramas de perejil y mezclarlas con la miel, el vinagre, el aceite y las huevas, con cuidado.

Disponer en un plato un trozo de lomo de atún, al lado la escarola con los canónigos y decorar y alifiar con la vinagreta y sal.



## *Ensalada de crabarroca* CON VERDE DE PEREJIL Y CHIPS DE ZANAHORIA

*Ingredientes para 4 personas: 2 crabarrocas de 400 gramos cada una, 1/2 escarola fina, 1/2 treviso, 1/2 hoja de roble, 1 cebolleta, 1 zanahoria, 50 gramos de maizena, 4 ramas de perejil, 1 cucharada de miel, 1 cucharada de vinagre de jerez, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal.*

Limpiar las crabarrocas y separar los lomos (podemos solicitar que nos lo hagan en la pescadería), poner a punto de sal y dorarlos en la sartén. Limpiar las lechugas y cortar las hojas en trozos pequeños; reservarlas. Cortar las zanahorias en láminas con un pelador, pasarlas por la maizena, freírlas y reservarlas. Cortar la cebolleta en aros. Mezclar con ayuda de una batidora el perejil, la miel, el vinagre y el aceite; colar y reservar.

Disponer las lechugas en un lado del plato aliñándolas con la sal y la vinagreta, poner junto a ellas los lomos de crabarroca y decorar con las chips de zanahoria y los aros de cebolleta.





## *Ensalada de pollo* CON VINAGRETA DE MANZANA Y PLÁTANO FRITO

*Ingredientes: 30 gramos de agar-agar en rama, 1/2 lechuga, 30 gramos de azúcar, 60 gramos de vinagre de módena, 1 manzana granny smith, 1 manzana golden, 1 cucharada de vinagre de sidra, 1 cucharada de mermelada de manzana, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 cebolleta, 30 gramos de maizena, 4 olivas negras, 2 pechugas de pollo, sal.*

Remojar el agar-agar durante dos horas en agua tibia, escurrir y reservar. Limpiar la lechuga, mezclarla con el agar-agar y reservarla. Elaborar un caramelo con el azúcar y cuando esté dorado añadir el vinagre de módena; dejar hervir de manera uniforme y enfriar. Cortar las manzanas en cuadraditos, y las olivas y media cebolleta en trocitos pequeños, mezclar los trozos con el vinagre, la mermelada, y el aceite, y reservar. Cortar la otra media cebolleta en aritos, pasarla por la maizena, freírla y reservar. Cortar las pechugas al gusto, ponerlas al punto de sal, dorarlas en la sartén sin que se sequen y disponerlas en el plato; salsear con la vinagreta de manzana y el caramelo de módena.

Colocar las lechugas a un lado, aliñándolas con sal, la vinagreta y decorar con la cebolleta frita.



## *Ensalada de ahumados* CON HUEVO Y ENCURTIDOS

*Ingredientes para 4 personas. 1/2 escarola fina, 1/2 treviso, 1/2 hoja de roble, 4 filetes de salmón ahumado, 4 filetes de bacalao ahumado, 2 huevos, 3 cucharadas de mayonesa, 1 cebolleta, 50 gramos de encurtidos, 1 pimienta del piquillo, 1 loncha de jamón ibérico, 1 cucharada de miel, 1 cucharada de vinagre de manzana, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, sal.*

Limpia las lechugas y cortarlas en trozos pequeños, reservarlas. Cocer los huevos durante diez minutos en agua hirviendo con sal, enfriar, pelar, cortar en cuadraditos, mezclar con la mayonesa y rellenar con la mezcla los filetes de salmón y bacalao ahumados. Cortar media cebolleta en aros y reservar. Cortar los encurtidos, media cebolleta, el pimiento y el jamón en trocitos pequeños, mezclarlos con la miel, el vinagre y el aceite.

Alfilar las lechugas con la mezcla y disponerlas en una parte del plato; en la otra disponer un relleno de salmón y otro de bacalao y decorar con los aros de cebolleta y la vinagreta sobrante.



## *Ensalada en milhojas* DE TOMATE CON BONITO EN ACEITE

*Ingredientes para 4 personas: 4 tomates hermosos, rojos pero duros, 200 gramos de bonito en aceite escurrido, 1/2 escarola fina, 30 gramos de azúcar, 60 gramos de vinagre de jerez, 30 gramos de maíz escurrido, 1 cebolleta, 1 cucharada de vinagre de manzana, 1 cucharada de soja, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, sal.*

Cortar en aros media cebolleta y reservar. Cortar los tomates en láminas finas (se puede utilizar una cortadora de fiambres caseros para guardar la máxima regularidad), sazónarlas e interponer en cada capa un poquito del bonito en aceite escurrido, formando así los milhojas; reservar. Picar la otra media cebolleta y las aceitunas verdes en trozos pequeñitos, y mezclar con la soja el vinagre de manzana, y el aceite de oliva, preparando así la vinagreta. Limpiar la escarola fina y colocarla sobre los milhojas una vez aliñada con la vinagreta.

Hacer un caramelo con el azúcar y cuando esté dorado añadirle el vinagre de jerez, dejar que hierva de manera uniforme, enfriar y reservar.

Colocar los milhojas en el centro de los platos y decorar con el caramelo de vinagre de jerez y la vinagreta.



## *Terrina de foie* A LA SAL CON DULCE DE CAFÉ

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 1 foie fresco entero  
de pato de unos  
500 gramos
- 1 kilo de sal fina
- 80 gramos de azúcar
- 50 gramos de  
pimienta blanca
- 60 cl de café

Para esta elaboración necesitaremos un trapo muy poroso, de forma que permita el efecto de la sal sobre el foie sin dañarlo

Atemperar el foie dejándolo a temperatura ambiente, y quitarle las venas con la ayuda de un cuchillo pequeño, aderezarlo con 50 gramos de azúcar y 50 de pimienta blanca, darle la forma deseada -en este caso la de un cilindro de 3 centímetros de espesor- con la ayuda del paño, cubrirlo de sal fina totalmente y dejarlo reposar durante 12 horas en el frigorífico. Con los 30 gramos de azúcar sobrantes, elaborar un caramelo, y cuando este dorado añadirle el café; dejar que hierva de forma uniforme, enfriar y reservar

Decorar los platos con el caramelo de café y poner el foie cortado al gusto.

Conviene acompañarlo de pan tostado.





## *Terrina de foie* A LA VAINILLA CON COMPOTA DE MANZANA

### *Ingredientes:*

- 1 foie fresco de pato de unos 500 gramos
- 1 rama de vainilla
- 40 gramos de sal
- 40 gramos de pimienta blanca
- 140 gramos de azúcar
- 2 manzanas resneta
- 1 manzana granny smith
- Aceite de oliva de arbequina 100%

Atemperar el foie y quitarle las venas con la ayuda de un cuchillo pequeño, aderezarlo con 40 gramos de sal, 40 de azúcar y 40 de pimienta blanca y darle forma introduciéndolo en un molde de pastelería rectangular de manera que el foie llegue a la mitad de la altura del molde.

Tapar el molde con papel de aluminio, introducirlo en el horno a 100 grados durante 10 minutos; enfriar y desmoldar (para desmoldarlo con facilidad, enfriar bien el foie y después calentar levemente el molde). Con los 100 gramos de azúcar sobrantes elaborar un caramelo y añadirle las manzanas debidamente peladas y despepitadas; dejar que se ablanden bien y pasar por la batidora, colar y reservar.

Cortar el foie al gusto y decorarlo con el puré de manzana. Se puede acompañar de pan tostado.



## *Vichisoise* CON COSTRONES DE PAN Y JAMÓN CRUJIENTE

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 1 cebolla
- 4 puerros
- 2 patatas
- 30 cl de nata
- sal
- 2cl de aceite de  
oliva virgen
- 4 lonchas de  
jamón ibérico
- 1cl de aceite de  
oliva virgen de  
arbequina 100%
- pan

Picar la cebolla y los puerros finamente, y ponerlos al fuego con el aceite de oliva suavemente hasta que se ablanden. Añadirle las patatas peladas y cortadas y dejarlo al fuego durante un par de minutos sin parar de mover. Añadir la nata, dejar a fuego suave hasta que se cuezan las patatas y entonces pasar por la batidora, colar y reservar. Cortar el pan al gusto y dorarlo con una pizca de aceite (se puede aromatizar con hierbas aromáticas o con ajo, por ejemplo). Freír el jamón ibérico y pasarlo por un papel absorbente.

Disponer la crema en el plato decorando con el jamón y los costrones y un chorrito de aceite de oliva virgen de arbequina.



## *Gazpacho de tomate* CON ARBEQUINA

*Ingredientes para 4 personas. 4 tomates grandes y maduros, 2 dientes de ajo, 1/2 litro de aceite de arbequina 100%, 50 gramos de espaguetis cocidos, sal.*

Cortar los tomates en ocho trozos cada uno, juntarlos con los dientes de ajo y pasar el conjunto por la batidora, añadiendo el aceite poco a poco para evitar que se corte, poniéndolo después a punto de sal. Freír los espaguetis en aceite hasta que se doren.

Disponer el gazpacho en los platos, decorando con la pasta frita.



## *Jamón ibérico* CON PAN TUMACO Y MELÓN

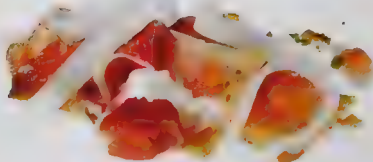
*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 12 lonchas de jamón ibérico
- 12 rebanadas de pan
- 4 tomates maduros
- 24 tiras de melón

Pasar los tomates por el rallador separando la pulpa de la piel y reservar la pulpa. Tostar las rebanadas de pan y untarlas con la pulpa de tomate.

Disponer el jamón sobre las rebanadas y decorar con las tiras de melón.





## *Ostras sobre crema* DE ALCACHOFAS AHUMADA CON ALMENDRAS Y CHIPS

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 8 ostras
- 9 alcachofas
- 8 almendras
- sal ahumada

Abrir las ostras y al separarlas de la cáscara evitar que pierdan nada de agua, y el agua que pierdan conservarla en un recipiente, colada. Cocer ocho alcachofas y pasarlas por la batidora con el agua de las ostras, ponerla a punto de sal con la sal ahumada teniendo cuidado en que no resulte demasiado fuerte. Picar las almendras y reservarlas. Cortar la alcachofa sobrante con una cortadora de fiambres y freírla.

Disponer en el plato una cama de crema de alcachofas, sobre la que colocaremos dos ostras y decorar con la almendra picada y las chips.



## *Almejas naturales* CON CREMA DE LIMÓN, HONGOS Y PIÑONES

### *Ingredientes:*

- 16 almejas grandes
- 2 patatas
- 1 limón
- 6 cl de nata
- 30 gramos de mantequilla
- 80 gramos de hongos salteados
- 1 loncha de jamón ibérico
- 20 gramos de piñones
- aceite de oliva
- hojiblanca 100%

Abrir las almejas y sacar la carne de las conchas evitando que se derrame el agua que contienen. Cocer las patatas cortadas en cuadraditos y pasarlas por la batidora con el zumo de medio limón, la mantequilla y el agua sobrante de las almejas. Añadir la nata y volver a pasarlas por la batidora, colar y reservar. Picar el jamón ibérico y los hongos y mezclarlos con el aceite de hojiblanca y los piñones

Disponer en un plato la crema de limón caliente, sobre la que colocaremos cuatro almejas, y decorar salseando con el aceite de hongos y piñones.



## *Carpaccio de solomillo* CON VINAGRETA DE CECINA Y ANACARDOS

*Ingredientes para 4 personas: 300 gramos de solomillo de ternera, 30 gramos de cecina, 50 gramos de anacardos, 1 cucharada de vinagre de arroz, 1 cucharada de miel, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen 100% hojiblanca, sal.*

Para esta elaboración es imprescindible contar con una cortadora de fiambres casera, ya que el grosor del solomillo influirá en la calidad del plato decisivamente.

Meter el solomillo a congelar durante dos horas, después sacarlo, cortarlo en lonchas de dos milímetros de espesor y colocar las lonchas en los platos. Picar la cecina y los anacardos y mezclarlos con la miel, el vinagre y el aceite. Sazonar el solomillo y decorar con la vinagreta.

Servir tibio.



## *Carpaccio de lubina* CON LANGOSTINOS Y VINAGRETA DE JEREZ

*Ingredientes para 4 personas: 2 lubinas de unos 500 gramos, 8 langostinos, 1/2 escarola, 1 cucharada de vinagre de jerez, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 4 tomates cherry, 4 ramitas de cebollino, sal.*

Cortar la carne de la lubina sin piel ni espinas en filetes finos y disponerla en el plato dejando un hueco en el centro. Cortar los langostinos por la mitad una vez pelados y ponerlos en el centro de cada plato.

Una vez sazonados los platos, calentarlos levemente en el horno con el pescado, y poner en el centro de cada plato, sobre los langostinos, la escarola una vez limpia y aliñada, y decorar con el vinagre, aceite, los tomatitos y el cebollino.





## *Espárragos blancos* SOBRE MAYONESA LIGERA CON VINAGRETA DE AVELLANAS Y PIQUILLOS

*Ingredientes para 4 personas: 1 lata de espárragos de 14/17 piezas, 3 cucharadas de mayonesa, 3 cucharadas de nata, 20 gramos de avellanas, 1 cucharada de vinagre de arroz, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen.*

Mezclar la mayonesa con la nata, hasta que quede uniforme. Picar las avellanas y los pimientos del piquillo y mezclarlos con el vinagre y el aceite de oliva.

Poner la mayonesa sobre los platos, disponiendo los espárragos encima al gusto y decorando con la vinagreta.





## *Entrantes calientes*



## *Sopa de marisco y pescado* CON GEL DE PEREJIL, ALMEJAS Y LANGOSTINOS

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 1/2 kilo de langostinos
- 1/2 kilo de espinas de pescado (preferiblemente pescados blancos)
- 200 gramos de almejas
- 200 gramos de rape
- 1 pan sopako
- 1/4 de litro de brandy
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 3 puerros
- aceite de oliva virgen
- sal
- 4 ramas de perejil
- 2 cucharadas de miel
- 1 diente de ajo
- sal maldon

Pelar y limpiar la cebolla, la zanahoria y los puerros, picarlos no muy finos. Ponerlos al fuego en una olla grande con un poco de aceite de oliva y mantenerlo a fuego suave hasta que se dore bien la verdura. Añadir las cabezas de los langostinos y mantenerlas a fuego hasta que cambien todas de color. Añadir el brandy y dejar que se evapore. Agregar el *sopako* en trozos, mover bien y llenar la olla de agua. Introducir las espinas de pescado y dejar hervir el conjunto durante dos horas. Pasarlo por la batidora, colarlo, ponerlo a punto de sal y reservar.

Pelar los langostinos dejándoles la colita y quitarles el intestino con la ayuda de un cuchillo.

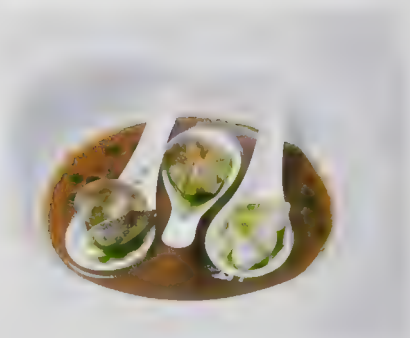
Dorar los langostinos en la sartén y reservar.

Cortar el rape en 4 trozos y dorarlos en la sartén; reservar.

Abrir las almejas al vapor con cuidado de que no se sequen y reservar.

Pasar por la batidora el perejil, el ajo y dos cucharadas de aceite; colar y reservar.

Disponer en un plato el rape, un par de langostinos y un par de almejas, decorar con el gel y la sal maldon y servir la sopa caliente aparte.



## Crema de guisantes

CON JUGO DE CARNE Y TRAMENZZINI

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 400 gramos de guisantes
- 5 lonchas de jamón ibérico
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva virgen
- 1 patata
- jugo de carne\*
- pan tramenzzini

Escaldar los guisantes brevemente hasta que estén blandos, enfriarlos rápidamente y reservar. Freír cuatro lonchas de jamón ibérico y reservar. Cocer la patata, pelarla y reservar. Con una loncha de jamón, el aceite y el ajo, hacer un refrito, mezclarlo con la patata y los guisantes y pasar la mezcla por la batidora; añadirle un poco de agua si es necesario, colar y reservar. Tostar el pan en el horno.

Disponer la crema en un plato sopero decorado con el pan tostado y el jugo de carne.\*

\* Podemos utilizar cualquier jugo de carne del que dispongamos, como el sobrante de un guiso o, si no disponemos de él, elaborarlo de la siguiente manera:

*Ingredientes:*

- 300 gramos de puntas de carne cortada finamente
- 1 botella de 3/4 de vino tinto
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 50 gramos de roux oscura de knorr

Freír la carne hasta que esté bien dorada, escurrirla y ponerla a cocer con el vino tinto hasta que se evapore.

Cubrir de agua el guiso y ponerlo a fuego fuerte hasta que se evapore el agua, así tres veces, y después poner agua justo hasta cubrir la carne, dejar hervir fuerte y colar.

Es conveniente dejar que se enfríe bien para quitarle la grasa, posteriormente.

Antes de servirla, ligar la crema con la roux oscura de knorr.





## *Crema de verduras* CON TRUFA Y CONFIT

*Ingredientes: 2 zanahorias, 2 alcachofas, 100 gramos de guisantes, 1/4 de coliflor, 1 patata, 1 diente de ajo, 1 confit de pato, 1 trufa negra de 30 gramos, 1cl de aceite de trufa blanca, jugo de carne (ver página 48).*

Picar la trufa negra y reservar. Cocer las verduras por separado y reservarlas (para elaborar las cremas podemos utilizar las verduras sobrantes de otras elaboraciones). Separar la grasa que trae el confit, y con ella y el ajo elaborar un refrito que añadiremos a las verduras. Pasar la mezcla por la batidora con la ayuda de un poco de agua de la cocción de las verduras, colarla y reservar.

Poner la crema caliente en los platos y un trozo de confit caliente en el medio. Decorar con el aceite de trufa, unas gotas de jugo de carne y la trufa picada.



## *Crema de calabaza* CON FOIE Y HUEVO ESCALFADO

*Ingredientes: 400 gramos de calabaza pelada, 1 patata, 4 lonchas de foie fresco de pato de 50 gramos, 4 huevos, 2 cl de vinagre de vino, sal, aceite de oliva virgen, jugo de carne (ver pag. 48).*

Poner la calabaza y la patata cortada en trozos finos, con el aceite a fuego lento. Cuando se empiece a ablandar, cubrirla de agua y dejar que se cueza. Pasarla por la batidora, colarla y reservar. Poner agua a hervir con el vinagre y cuando esté hirviendo fuerte, meter los huevos sin cáscara durante un minuto. Sacar los huevos a agua fría y reservar. Pasar el foie por la sartén a fuego fuerte hasta que se dore por ambos lados.

Disponer en un plato la crema caliente a punto de sal, poner sobre la misma el foie, un huevo escalfado y decorar con el jugo de carne.



## Crema de alubias negras

ESCALIVADA CON ROLLITO DE BERZA,  
MORCILLA Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO

*Ingredientes para 4 personas: 400 gramos de alubias negras de Tolosa (dejarlas previamente a remojo con agua fría durante 8 horas), 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 morcilla de cebolla, 4 hojas de berza grandes, 4 pimientos de piquillo, 1 chorizo fresco, sal.*

Pelar y cortar las verduras finamente, ponerlas al fuego con aceite hasta que estén blanditas, añadir el chorizo, dejar el conjunto al fuego durante un par de minutos y agregar las alubias con su propia agua. Mantener todo a fuego suave durante unas tres horas, hasta que estén blanditas (es importante remover pocas veces y con mucho cuidado; lo ideal es que veamos hervir el agua sólo por un lado de la olla, muy suavemente). Poner a punto de sal y colar el jugo. Cocer la berza durante un par de minutos y refrescarla.

Meter la morcilla al horno durante ocho minutos a 200 grados, quitarle la piel y utilizar la carne para rellenar la berza.

Cortar los piquillos al gusto, pasar las puntas sobrantes por la batidora con un poco de aceite, colar y reservar.

Disponer en los platos un rollito de berza, un trozo de chorizo y los pimientos del piquillo, decorar con el aceite de piquillos y servir las alubias aparte, junto con el jugo.



## *Crema de garbanzos* CON MORCILLO Y CHORIZO

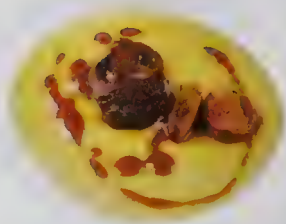
*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 1/2 kilo de garbanzos
- 400 gramos de morcillo
- 2 chorizos frescos
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- aceite de oliva virgen
- jugo de carne  
(ver pag. 48)

Pelar las verduras, picarlas finamente, ponerlas a fuego suave con el aceite, y cuando estén blanditas, añadirles el morcillo y el chorizo, dejarlo durante un par de minutos, removiendo constantemente, y añadir los garbanzos. Darles un par de vueltas, cubrir los garbanzos de agua y dejar que se cuezan por espacio de unas tres horas removiendo de vez en cuando, a fuego suave. Retirar del fuego cuando los garbanzos estén blandos. Sacar el morcillo y el chorizo, cortarlo al gusto y disponerlo en el plato. Triturar los garbanzos y colarlos. Reservar.

Servir la crema y decorar con el jugo de carne.





## *Garbanzos estofados* CON MANITAS Y TRUFA BLANCA

*Ingredientes*  
*para 4 personas:*

- 400 gramos de garbanzos
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 zanahoria
- 100 gramos de bacon
- 4 manitas de cerdo
- aceite de oliva virgen
- sal
- aceite de trufa blanca

Poner los garbanzos a remojo durante doce horas en agua tibia. Limpiar y pelar la cebolla y la zanahoria, cortarla finamente y ponerla a fuego suave con un poco de aceite de oliva. Cortar la cabeza de ajo por la mitad y añadirla a las verduras. Cortar el bacon en trozos, añadirlo a las verduras y dejar que se ablanden las verduras removiendo de vez en cuando. Añadir los garbanzos y las manitas limpias, remover durante un minuto, cubrir de agua y llevar a ebullición. Dejar que hierva suavemente hasta que los garbanzos estén blandos, poner a punto de sal, sacar las manitas una vez cocidas, deshuesarlas, darles forma y enfriarlas.

Pasar por la plancha las manitas cortadas en rodajas y presentarlas en el plato decorando con aceite de trufa. Servir los garbanzos aparte.



## *Cocido de pochas y pato*

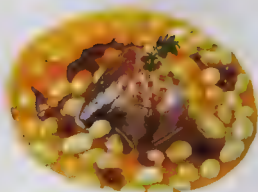
AL TOMILLO

*Ingredientes para 4 personas: 400 gramos de pochas, 1 magret, 2 lonchas de foie de pato, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 zanahoria, 1 pimiento verde, 1/2 cabeza de ajo, 2 ramas de tomillo, jugo de carne (ver pag. 48), aceite de oliva virgen, sal.*

Limpiar y cortar la cebolla, la zanahoria y los dos pimientos en trozos pequeñitos, ponerlos a fuego suave con aceite de oliva, añadir la media cabeza de ajo y dejar que se ablanden las verduras. Añadir las pochas, el tomillo y el aceite de oliva, remover durante un minuto, cubrir de agua, llevar a ebullición, y dejar que hierva suavemente hasta que las pochas estén blandas.

Cortar el magret en cuatro trozos y el foie en dos trozos, pasar todos por la sartén hasta dorarlos y disponerlos en el plato, decorando con el jugo de carne.

Servir con las pochas bien calientes.



## *Pimientos rellenos* DE TXANGURRO A LA DONOSTIARRA

*Ingredientes para 4 personas. 16 pimientos del piquillo enteros, 100 gramos de txangurro desmigado, 2 cebollas, aceite de oliva virgen, 2 cl de brandy, 50 gramos de harina, jugo de carne (ver pag. 48), 1/4 de litro de salsa de tomate\*, sal.*

Cortar las cebollas finamente, ponerlas a fuego suave con un poco de aceite y, cuando estén totalmente cocidas, añadir el brandy y dejar que se evapore totalmente. Añadir a la cebolla la harina y remover bien, después incorporar la salsa de tomate\* y dejar durante cinco minutos sin parar de remover.

Agregar también el txangurro, cocerlo durante 15 minutos y ponerlo a punto de sal.

Cortar las puntas de los piquillos formando así un cilindro, rellenarlos con el txangurro y ponerlos de pie en los platos, decorando con el jugo de carne.

- \* *Confitar dos cebollas y una cabeza de ajos hasta que estén muy blandos. En ese momento añadir un kilo de tomate muy maduro (no importa que estén golpeados). Dejar hervir durante una hora, triturar y colar. Llevar de nuevo a ebullición y probar de sal y de azúcar.*



## *Berenjenas rellenas* DE CARNE GRATINADAS CON MOZZARELLA

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 2 berenjenas
- 200 gramos de carne de ternera picada
- 1/4 de litro de brandy
- 100 gramos de harina
- 1/4 de litro de nata
- aceite de oliva virgen
- 1 cebolla
- 1 pimienta verde
- 1 pimienta roja
- 100 gramos de champiñones
- sal
- jugo de carne  
(ver pag. 48)

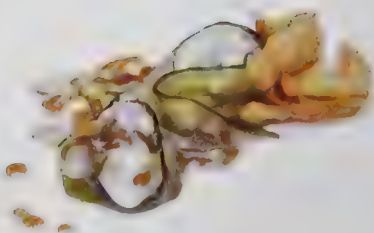
Cortar las berenjenas en láminas finas, pasarlas por harina, freírlas y utilizarlas para forrar por dentro moldes de flanes. Limpiar y cortar la cebolla finamente y ponerla a fuego suave durante 5 minutos, añadir entonces los pimientos también picados y los trozos de berenjena sobrantes, y dejar a fuego suave hasta que se ablanden bien.

Limpiar y cortar los champiñones en láminas finas, añadirlos a la verdura, dejar cinco minutos sin parar de remover, añadir el brandy y dejar que se evapore totalmente.

En ese momento añadir 50 gramos de harina, remover bien, agregar la nata, dejar que hierva suavemente durante quince minutos, poner a punto de sal y rellenar los moldes con esta mezcla.

Desmoldar las berenjenas y disponerlas en el plato decorando con el jugo de carne.





## *Espárragos trigueros* SALTEADOS CON CARDAMOMO Y TOMATE CONCASSÉ

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 24 espárragos trigueros
- 1 loncha de jamón ibérico
- 2 dientes de ajo
- 8 semillas de cardamomo
- 3 ramas de perejil
- 1 cucharada de harina
- 1/2 pastilla de starlux
- 2 tomates maduros peroduros
- aceite de oliva virgen
- sal
- 1/4 de litro de agua

Cortar los tallos de los espárragos, escaldarlos durante tres minutos en agua hirviendo, y enfriarlos rápidamente; reservar. Hacerles a los tomates un corte en forma de cruz en la parte superior, escaldarlos durante un minuto en agua hirviendo y enfriarlos rápidamente; pelarlos después, despepitarlos y cortarlos en cuadraditos. Picar el ajo finamente y ponerlo a fuego suave con aceite. Picar el perejil y el jamón de igual manera, añadirlos al ajo, dejar que empiece a bailar y en ese momento añadir la harina, remover bien, añadir el agua y la pastilla de starlux, agregar las semillas de cardamomo y los espárragos y poner a punto de sal.

Servir en los platos, decorando con el tomate concassé.



## *Espárragos blancos* NATURALES CON CONSOMÉ DE POLLO Y FOIE DE OCA

*Ingredientes para 4 personas: 12 espárragos blancos naturales, 4 lonchas de foie de oca, 1/4 de litro de caldo de pollo\*, sal, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de harina, 1 rama de perejil.*

Pelar, limpiar y cocer los espárragos, en agua abundante con sal y el azúcar, cubiertos con un trapo limpio de cocina, sobre el agua. Pasar las lonchas de foie por la sartén a fuego suave hasta que se doren, evitando que se queme la grasa que se desprende del mismo. Picar el perejil finamente, añadirlo a la grasa del foie, a fuego suave, agregar la harina, mojar con el caldo\*, sumarle los espárragos y servir con el foie caliente.

\* Para elaborar un consomé de pollo, lo ideal es conseguir una gallina de caserío, ponerla en una olla grande llena de agua, añadir dos cebollas sin pelar, pero bien limpias, partidas por la mitad y doradas en la sartén, y agregar, si se quiere, todos los recortes de verduras limpios de que dispongamos. La dejaremos toda la noche a fuego muy suave, sin que llegue a hervir. Al día siguiente la colaremos y le retiraremos la grasa.

En caso de que no deseemos realizar esta elaboración, nos limitaremos a hervir el agua con starlux: una proporción aproximada de 1 pastilla por cada medio litro de agua.



## *Arroz cremoso de hongos* CON PARMESANO REGGIANNO

*Ingredientes para 4 personas: 400 gramos de arroz de grano redondo, 1/2 litro de nata, 100 gramos de hongos, 1 diente de ajo, 4 cucharadas de jugo de carne (ver pag. 48), 100 gramos de parmesano rallado, sal.*

Cocer el arroz durante diez minutos en abundante agua hirviendo y refrescar. Saltear los hongos cortados en trozos con el ajo picado, añadir tres cucharadas de jugo y la nata y dejar que hierva durante diez minutos. Agregar 50 gramos del parmesano y el arroz, dejar que hierva durante un par de minutos y poner a punto de sal.

Servir decorando con el queso y el jugo sobrante.



## Arroz caldoso

DE LANGOSTINOS CON ALMEJAS

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 400 gramos de arroz de grano redondo
- 16 langostinos
- 200 gramos de almejas
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 3 ramas de perejil
- 1 litro de caldo de marisco\*
- aceite de oliva virgen
- sal

Pelar los langostinos y quitarles el intestino reservando las cabezas. Picar finamente la cebolla y ponerla a fuego suave hasta que esté muy blanda, añadir entonces el ajo y el perejil picados finamente y dejar al fuego durante un par de minutos removiendo constantemente. Incorporar entonces el arroz, moverlo durante un minuto, mojarlo con el caldo\* y dejar que se cueza durante doce minutos. Añadir en ese momento los langostinos y las almejas y dejar que se cuezan junto con el arroz.

Poner el conjunto a punto de sal y servir rápidamente, en cuanto el arroz esté en su punto y los mariscos estén cocidos.

★ *Para elaborar un caldo de marisco, necesitaremos cabezas de marisco (cualquiera que tengamos o que podamos conseguir) que coceremos en agua con una cebolla partida en cuatro trozos (pelada en esta ocasión). Después pasaremos el conjunto por la batidora, lo colaremos y reservaremos el caldo.*

*Quedará más sabroso con cuantas más cabezas de marisco podamos contar. También podemos usar para esta elaboración alguna sopa de pescado que tengamos, aligerándola con agua.*





## *Huevos escalfados* CON PIMIENTOS ASADOS

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 8 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos rojos
- 3 pimientos verdes
- 2 pimientos del piquillo
- 8 lonchas de mozzarella
- 2 patatas
- 1/4 de litro de vinagre
- 2 litros de agua
- sal
- aceite de oliva virgen

Poner a hervir el agua con el vinagre y una pizca de sal, escalfar los huevos rompiéndolos con cuidado sobre el agua durante dos minutos, sacarlos a agua fría y reservar. Limpiar y cortar la verdura (pimientos, cebollas y ajo) en juliana (tiras finas) y ponerla a fuego suave con una pizca de aceite, hasta que esté blanda; poner a punto de sal y reservar. Cortar las patatas en láminas con la ayuda de un pelador y freírlas.

Escurrir bien los huevos, gratinarlos con las lonchas de mozzarella, ponerlos en los platos sobre los pimientos asados y decorar con las chips y aceite de los propios pimientos.



## *Revuelto de champiñones* CON GAMBAS Y ROQUEFORT

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 200 gramos de champiñones limpios
- 2 dientes de ajo
- 16 gambas
- 40 gramos de roquefort
- 16 huevos
- sal
- aceite de oliva virgen

Cortar los champiñones en láminas finas y saltearlos junto con un diente de ajo picado; reservar. Pelar las gambas (guardando las cabezas para otra elaboración) y saltearlas junto a un diente de ajo picado. Reservar.

Colocar en una sartén los champiñones y las gambas junto con el roquefort a fuego suave, añadir los huevos batidos, remover sin parar siempre a fuego suave, poner a punto de sal y seguir removiendo a fuego suave hasta que el revuelto adquiera textura de crema.

Servir bien caliente.



## *Yemas trufadas* CON JAMÓN IBÉRICO Y CHIPS

*Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 8 lonchas finas de jamón ibérico, 1/4 de litro de puré de patata\*, 2 patatas, aceite de trufa blanca, 8 lonchas finas de mozzarella, sal.*

Formar una "O" con el puré de patata\* en el centro de cada plato, disponer en la misma dos yemas, cubrir con la mozzarella y reservar. Cortar en láminas las patatas con la ayuda de un pelador, freírlas y reservarlas. Freír las lonchas de jamón ibérico y reservarlas.

Calentar en el horno a 200 grados durante un par de minutos los platos anteriormente preparados, poner unas gotas de aceite de trufa sobre las yemas, y decorar con el jamón y las chips.

Servir bien caliente.

- \* Para elaborar un puré de patatas, cocemos unas patatas, las pelamos y las pasamos por la batidora con una pizca de mantequilla y nata. Ponemos a punto de sal. También podemos utilizar purés ya preparados, bien industriales, o bien alguno que tengamos guardado de otra elaboración.







## *Pescados*



## *Merluza asada* CON VINAGRETA DE MIEL

*Ingredientes para 4 personas: 4 lomos de merluza de 200 gramos cada uno, 2 cebolletas, 2 tomates maduros pero duros, 6 olivas negras sin hueso, 1 pimiento de piquillo, 4 patatas, 1/4 de litro de sidra, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de miel, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen, 3 ramas de perejil.*

Escaldar el tomate, pelarlo, despepitarlo y cortarlo en cuadraditos. Cortar finamente las cebolletas, las olivas y el pimiento del piquillo y mezclarlo todo. Unir la miel con el vinagre, añadirle el aceite y juntarlo a la mezcla anterior.

Cortar las patatas en láminas con la ayuda de un pelador, saltearlas en una sartén con la cebolla y el ajo finamente picados, añadirles la sidra, dejar que se evapore, meter al horno durante treinta minutos a 160 grados y reservar.

Pasar los lomos de merluza por la sartén a fuego fuerte hasta que se doren, colocarlos sobre las patatas, ponerlos a punto de sal y meterlos al horno a 200 grados durante cinco minutos.

Sacar y servir decorando con el perejil picado y la vinagreta de merluza.



## *Merluza en salsa verde* CON FIDEOS CREMOSOS DE ALMEJAS

*Ingredientes  
para 4 personas*

- 4 lomos de merluza  
de 200 gramos cada uno
- 3 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen
- 3 ramas de perejil
- 1 cucharada de harina
- 200 gramos de almejas
- 160 gramos de fideos  
del número 2
- 1/4 de litro de nata
- 40 gramos de mozzarella  
en lonchas finas
- sal
- caldo de pollo  
(ver pag. 68)

Picar dos dientes de ajo finamente y ponerlo a fuego suave con un poco de aceite de oliva. Picar el perejil y añadir la mitad al ajo. Cuando empiece a bailar añadir la harina y mojarlo con veinte cucharadas de caldo de pollo. Añadir la merluza por el lado de la piel a la mezcla anterior cuando hierva y retirar del fuego inmediatamente; reservar. Cocer los fideos, durante la mitad del tiempo que indica el fabricante; colar y reservar.

Picar el diente de ajo que nos queda finamente, añadirle la mitad del perejil picado y ponerlo a fuego suave con un poco de aceite de oliva. Añadir las almejas cuando empiece a bailar y dejar que se empiecen a abrir; retirar y reservar todas las almejas menos cuatro (juntar dos cucharadas de esta salsa con la merluza), añadirle la nata, dejar que hierva, añadir la mozzarella picada finamente y remover hasta que se disuelva; poner a punto de sal y reservar.

Darle la vuelta a la merluza y ponerla a fuego suave con las almejas que reservamos anteriormente.

Poner la crema a fuego, quitarle las almejas, añadirle los fideos y dejar que se ligen, mientras se terminan de cocer.

Servir la merluza en los platos acompañada de los fideos cremosos. Decorar con perejil.

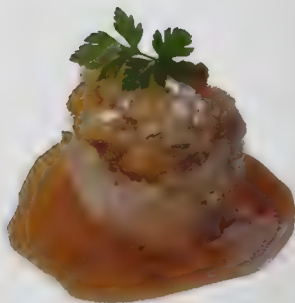


## *Rape en cobertura* DE PANCETA CON FRUTOS SECOS

*Ingredientes para 4 personas: 4 lomos de rape de 200 gramos cada uno, 4 lonchas largas y finas de panceta ibérica, 40 gramos de coco rallado, 40 gramos de avellanas picadas, sal, sopa de pescado, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de vinagre de manzana, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 rama de perejil, 1/2 cucharada de harina.*

Pasar los lomos de rape por la sartén hasta que se doren y disponerlos en una fuente. Poner el aceite al fuego, añadirle el ajo picado y cuando se dore verterlo sobre los rapés. Escurrir los rapés vertiendo el líquido en una sartén, añadir la harina y el vinagre, remover bien y, cuando se ligue, añadir el perejil picado; reservar. Cubrir los rapés con la panceta, meter al horno a 180 grados durante cinco minutos, sacar del horno y pasar por el coco y las avellanas.

Disponerlos en los platos y decorar con la sopa de pescado.



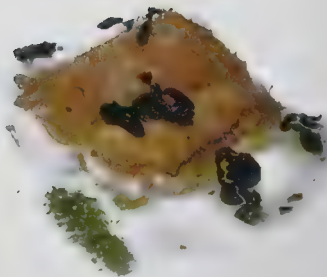
## *Crabarroca al horno* CON OLIVAS NEGRAS Y SAL DE PEREJIL

*Ingredientes para 4 personas: 4 lomos de crabarroca de 150 gramos cada lomo, 100 gramos de olivas negras sin hueso, 3 cucharadas de aceite de oliva de hojiblanca 100%, sal, 2 ramas de perejil, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de vinagre de manzana.*

Triturar con la batidora 50 gramos de olivas con una cucharada de aceite, colar y reservar. Triturar con la batidora 50 gramos de sal con una rama de perejil y ponerlo a secar en una zona caliente de la cocina. Pasar los lomos de crabarroca por una sartén hasta que se doren, colocarlos en los platos, saltearlos con el vinagre y añadirles un refrito de dos dientes de ajo con dos cucharadas de aceite.

Decorar con la vinagreta de olivas y la sal de perejil.





## *Crabarroca confitada* AL TOMILLO CON CREMA DE LIMÓN

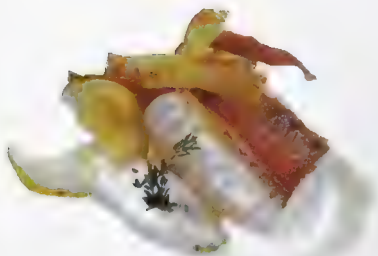
*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 4 lomos de crabarroca de 150 gramos cada uno
- 1/2 litro de aceite de oliva de arbequina 100%
- 3 patatas
- 1/8 litro de nata
- 1 limón
- sal
- 1 rama de tomillo

Poner el aceite al fuego hasta que alcance 100° de temperatura (si no disponemos de un termómetro, podemos poner unas gotas de agua en el aceite, y cuando éstas suban a la superficie sabremos que tenemos aproximadamente la temperatura requerida); en ese momento, apartar el aceite del fuego, añadir una rama de tomillo, dejarlo durante un minuto y sumergir en él los lomos. Poner dos patatas a cocer, y una vez cocidas, pelarlas y pasarlas por la batidora con la nata. Añadir el zumo de medio limón y poner a punto de sal. Reservar.

Cortar la patata sobrante al gusto y freírla para decorar.

Colocar en los platos el lomo de crabarroca bien escurrido, salsear con la crema y decorar con la nata, la rama de tomillo sobrante, el medio limón y las chips.



## *Txitxarro confitado*

EN ACEITE DE ROMERO, SOBRE CREMA  
DE ZANAHORIAS Y JAMÓN IBÉRICO

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 4 txitxarros de  
unos 300 gramos  
sin tripas ni cabeza
- 1/2 litro de aceite  
de oliva virgen extra
- 3 ramas de romero
- 5 zanahorias
- 10 lonchas de jamón  
ibérico
- sal
- 2 dientes de ajo

Poner el aceite al fuego con dos ramas de romero, y una cucharada de agua, cuando el agua suba a la superficie, retirar el aceite del fuego, sumergir en él los txitxarros cortados al gusto, dejar durante treinta minutos y reservar. Pelar las zanahorias y cocerlas, escurrirlas y añadirles un refrito que haremos con los dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite del que usamos para confitar el pescado y seis lonchas de jamón. Pasar por la batidora y colar. Reservar. Freír por otro lado las cuatro lonchas de jamón restantes. Reservar. Disponer los txitxarros calientes sobre los platos, salear con la crema y decorar con el jamón frito.



## *Txitxarro en salazón* SOBRE DULCE DE SOJA

*Ingredientes  
para 4 personas.*

- 4 lomos de txitxarro sin espinas, de 180 gramos cada uno
- 1 kilo de sal gorda
- 1 loncha de foie
- 2 patatas
- 3 cucharadas de nata
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de agua
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

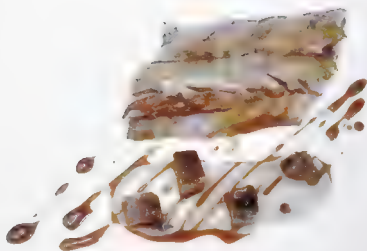
Poner una capa de sal en un bol, colocar los lomos de txitxarro encima, cubrirlos a su vez con el resto de la sal, situar un poco de peso encima y dejarlos durante una hora. Transcurrido el tiempo, sacar los lomos de la sal y lavarlos con agua fría. Reservar.

Cocer las patatas, pelarlas, añadirles la loncha de foie, previamente dorada en la sartén, y la nata, poner el conjunto a punto de sal, triturar con la batidora, colar y reservar.

Poner el azúcar al fuego con una cucharada de agua hasta que se caramelize, y en el momento en que esté dorado el caramelo, de manera uniforme, apartarlo del fuego. Añadirle una cucharada de agua, dejarlo que repose durante dos minutos, agregarle la soja, colocarlo a fuego muy suave hasta que se disuelva el caramelo totalmente, y enfriarlo rápidamente. Reservar.

Extender los lomos de txitxarro, salseándolos con el vinagre. Poner el aceite al fuego, dorar los dientes de ajo y verter el aceite bien caliente sobre los txitxaros.

Colocar en los platos la crema de foie, y sobre ella los txitxaros, decorando con el dulce de soja.



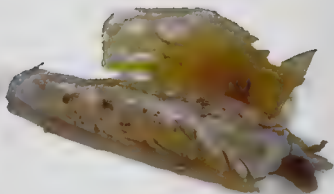
## *Verdel a la parrilla* CON CREMA DE AJOS

*Ingredientes para 4 personas 4 lomos de verdel sin espinas, de 180 gramos cada uno, 10 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre de manzana, 1/4 de litro de nata, sal, 1 patata, 2 plátanos maduros pero duros.*

Pasar por una sartén caliente los lomos de verdel hasta que estén dorados, sacarlos de la sartén y salsearlos con el vinagre de manzana. Poner el aceite a fuego, dorar dos dientes de ajo y verterlos sobre los lomos. Cocer el resto de los dientes de ajo en agua durante tres minutos, cambiar el agua y volverlos a cocer. En agua limpia cocer la patata, pelarla, mezclarla con los ajos y la nata triturándola con la batidora, poner a punto de sal y colar. Reservar. Cortar los plátanos en láminas finas con la ayuda de una cortadora, y freírlos en aceite caliente, reservar.

Colocar los lomos calientes en los platos, salsear con la crema y decorar con el plátano frito.





## *Verdel al pil-pil* CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 4 lomos de verdel,  
sin espinas, de 180  
gramos cada uno
- 1/4 de litro de aceite  
de oliva virgen extra
- 8 pimientos del piquillo
- 8 hojas de gelatina  
"cola de pescado"
- 4 cucharadas de fumet\*
- 1 rama de perejil

Triturar cuatro pimientos con el fumet\*, colar y diluir las hojas de gelatina en él. Poner el aceite a fuego suave, confitar los lomos de verdel suavemente, retirarlos y ligar el aceite con el fumet, colocando el fumet en una olla y batiéndolo enérgicamente mientras le añadimos poco a poco el aceite templado. Picar el perejil y añadirsele al pil-pil. Colocar los verdeles en los platos, salseando con el pil-pil y decorando con los pimientos sobrantes y el perejil. Para que los piquillos queden muy ricos y bonitos, podemos deshidratarlos metiéndolos en el microondas.

★ *Para elaborar un fumet de pescado, poner a hervir un litro de agua con 100 gramos de espinas de pescado (preferiblemente, pescado blanco). Hervir durante 5 minutos desespumando continuamente, colar y reservar.*



## *Bacalao asado* SOBRE PIPERRADA AL CAMEMBERT

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 4 lomos de bacalao  
de 150 gramos  
cada uno
- 1 pimiento rojo
- 3 pimientos verdes
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de litro de  
aceite de oliva virgen
- 4 huevos
- 40 gramos de camembert  
sin corteza
- 4 cucharadas de  
vinagre de jerez
- 2 remolachas

Asar los lomos de bacalao en el horno durante cinco minutos a 120 grados por cada lado y reservar. Cortar los pimientos y la cebolla en láminas finas (juliana) y ponerlos a fuego suave con un poco de aceite de oliva, hasta que estén bien blanditos. Reservar. Cortar la remolacha en láminas finas y freírlas. Reservar. Salsear los lomos con el vinagre. Poner al fuego doce cucharadas de aceite, dorar los dientes de ajo en ese aceite y verterlo sobre los lomos.

Por otro lado, escurrir los pimientos—reservar el aceite que suelten—y cuando estén bien escurridos, ponerlos a fuego suave con el camembert, sin parar de remover, añadir los huevos batidos y seguir removiendo a fuego suave hasta que se forme una crema.

Poner en el centro de cada plato un poco de la piperrada, colocar los lomos encima y decorar con el aceite que obtuvimos escurriendo la piperrada y la remolacha frita.



## *Bacalao confitado* CON AVELLANAS TOSTADAS Y SALTEADO DE SETAS

*Ingredientes para 4 personas: 4 trozos de lomo de bacalao de 180 gramos cada uno, 1/2 litro de aceite de oliva virgen extra, 1 patata, 2 cucharadas de nata, jugo de carne (ver pag 48), 40 gramos de avellanas tostadas, 40 gramos de senderuelas, 40 gramos de hongos, 40 gramos de trompeta negra, 2 dientes de ajo, 2 ramas de perejil, 1 boniato blanco, sal.*

Poner el aceite a fuego suave con una cucharada de agua y cuando el agua suba a la superficie, apartarlo del fuego, dejarlo reposar durante dos minutos e introducir en él el bacalao. Dejarlo durante cuatro minutos, sacar el bacalao y escurrir. Cocer la patata, pelarla, triturlarla junto a la nata, ponerla a punto de sal y colarla. Picar los dientes de ajo finamente, calentarlos con un poco de aceite y cuando empiecen a bailar, saltear las setas y reservar. Cortar láminas de boniato con la ayuda de un pelador, freírlas y reservarlas.

Colocar en los platos los lomos de bacalao, salsear con la crema de patata y el jugo de carne y decorar con las angulas, las avellanas, una ramita de perejil y el boniato.



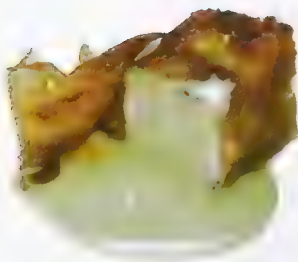
## *Bacalao rebozado* A LA PROVENZAL SOBRE CREMA DE BERZA

*Ingredientes para 4 personas: 4 trozos de lomo de bacalao de 180 gramos cada uno, 100 gramos de pan rallado, 2 ramas de perejil, 2 dientes de ajo, 1/4 de litro de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de harina, 2 huevos, 1/2 berza, 2 patatas, 1 loncha de jamón ibérico, 2 dientes de ajo, sal.*

Pasar el pan rallado por la batidora junto con el perejil y el ajo y utilizar esta mezcla para rebozar el bacalao con la harina y el huevo batido. Freír los lomos rebozados y reservarlos. Cocer la berza junto con una patata troceada y pelada, y triturar esta última con parte del agua de cocción, y un refrito elaborado con dos cucharadas de aceite limpio, el ajo y el jamón. Colar la berza, ponerla a punto de sal y reservar. Cortar la patata sobrante en láminas finas con la ayuda de un pelador, freír y reservar.

Colocar la crema de base en platos soperos, situar sobre la misma el bacalao rebozado y decorar con las patatas fritas.





## *Salmón semi-ahumado*

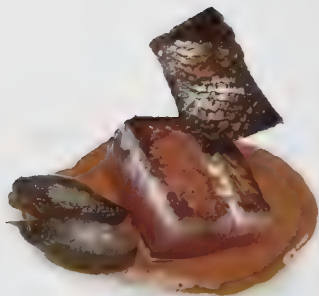
A LA PLANCHA CON CHALOTAS,  
CASAÍNAS Y SALSA DE TOMATE  
AL JENGIBRE

- 4 lomos de salmón  
de 180 gramos cada uno
- 16 chalotas
- 50 gramos de azúcar
- 1 cucharada de agua
- 20 gramos de  
mantequilla
- 1 cebolla
- 3 pimientos verdes
- 1 pimiento del piquillo
- aceite de oliva  
virgen extra
- 4 tomates maduros
- sal
- sal ahumada

Pasar el salmón por la plancha sazonándolo con sal ahumada y reservar. (También podríamos ahumar el salmón durante 30 minutos en una ahumadora, prescindiendo de la sal ahumada. Si no disponemos de una ahumadora, podríamos improvisar una con una cazuela y un colador; quemaríamos serrín en el fondo de la olla, y colocaríamos en la superficie el salmón en el colador, tapando tanto la olla como el colador con un trapo, pero sólo haremos esto a la intemperie, ya que de lo contrario llenaremos de humo la cocina).

Cortar finamente la cebolla y el pimiento verde, ponerlo a fuego suave con un poco de aceite, y cuando esté cocinado añadirle el pimiento del piquillo y los tomates. Agregar un gramo de jengibre picado, dejar que se cocine bien, triturar, poner a punto de sal y colar. Reservar. Saltear las chalotas una vez peladas, añadirles el azúcar, dejar que cojan color dorado, entonces añadir la mantequilla, dejar que se cocinen las chalotas y reservar.

Poner la salsa en los platos, colocando encima el salmón bien caliente y decorar con las chalotas



## *Salmón en carpaccio* CON ENSALADA DE ALGAS

*Ingredientes para 1 persona: 1/2 lomo de salmón de 1/2 kilo, 1 cebolleta, 4 olivas negras, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de caramelo, 100 gramos de agar-agar, 20 gramos de hisiki, 4 hojas de lechuga, 4 tomatitos cherry, sal.*

Cortar el lomo de salmón en lonchas muy finas con la ayuda de un cuchillo bien afilado, colocarlas en círculos y meterlas al horno durante dos minutos a 180°; reservar. Picar las cebolletas y las olivas negras finamente, mezclarlas con el caramelo, una cucharada de vinagre y tres de aceite de oliva y reservar. Remojar el agar-agar y el hisiki, y cuando esté bien blandito escurrir y mezclarlo con la lechuga limpia y troceada; ponerle sal y mezclar con una cucharada de vinagre y tres de aceite.

Disponer en los platos el salmón, poner a punto de sal y salear con la vinagreta. Colocar la lechuga y las algas en el centro del salmón y decorar con los tomatitos cherry.



## *Antxoas en semisalazón,* CON JUGO DE CARNE Y CREMA DE YUCA

*Ingredientes  
para 4 personas*

- 24 antxoas
- 1/2 kilo de sal marina
- jugo de carne  
(ver pag. 48)
- 1 yuca
- 5 lonchas de jamón  
ibérico
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de litro de nata
- 4 cucharadas de aceite  
de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre  
de manzana

Abrir las antxoas, quitarles las espinas, introducirlas en la sal cubriéndolas por los dos lados, dejarlas durante diez minutos, sacarlas y lavarlas con agua fría. Reservar. Pelar y cocer la mitad de la yuca, triturlarla junto con la nata y una loncha de jamón, ponerla a punto de sal y colarla. Cortar la otra media yuca en láminas finas con la ayuda de un pelador, freirla y reservarla. Colocar las antxoas extendidas, sal-searlas con el vinagre, y verter encima un refrito elaborado con el ajo y el aceite. Freir las lonchas de jamón ibérico, y reservarlas.

Colocar en los platos la crema de yuca, sobre la misma las antxoas bien calientes, y decorar con el jamón y la yuca frita.

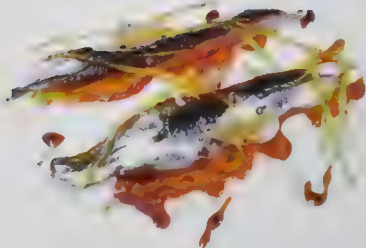


## *Antxoas a la parrilla* SOBRE BONIATO CRUJIENTE CON TWIST DE LIMÓN

*Ingredientes para 4 personas: 24 antxoas, 1 boniato rojo, 2 cucharadas de vinagre de arroz, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 4 dientes de ajo, sal, 4 lonchas de cáscara de limón, 4 cucharadas de vinagre de módena, 2 cucharadas de azúcar, 1 rama de perejil.*

Abrir las antxoas, quitarles las espinas, salsearlas con el vinagre y verter encima un refrito (bien caliente) que haremos con el ajo y el aceite de oliva. Reservar. Cortar en láminas finas el boniato con la ayuda de un pelador y freírlas. Reservarlas. Poner el azúcar al fuego, hasta que tome color, en ese momento añadirle el vinagre de módena, dejar que se disuelva a fuego suave y enfriar: reservar. Picar el perejil finamente, meter las antxoas al horno durante dos minutos a 180º, sacarlas y colocarlas sobre los boniatos. Salsear con el refrito y el dulce de módena y acompañar de la cáscara de limón.



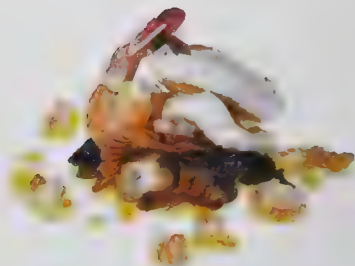


## Lenguado al horno

SOBRE SALTEADO DE SETAS  
CON VINAGRETA DE LANGOSTINOS

*Ingredientes para 4 personas: 2 lenguados de unos 600 gramos cada uno, 50 gramos de ziza-hori, 50 gramos de hongos, 50 gramos de trompeta de la muerte, 20 gramos de almendras tostadas, 1 cebolleta, 2 pimientos del piquillo, 1 rama de perejil, 12 langostinos pequeños, sal, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 1 cucharada de soja, 1 cucharada de miel, 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.*

Sacar los lomos de los lenguados, saltearlos con una cucharada de vinagre e introducirlos en el horno durante tres minutos a 180°; reservarlos. Lavar y picar las setas y saltearlas en la sartén con el ajo picado y una cucharada de aceite; reservarlas. Picar finamente la rama de perejil, los piquillos, y la media cebolleta restante, y mezclar los ingredientes con el vinagre, el aceite, la miel y la soja. Por otro lado picar los langostinos en tres trozos, saltearlos y añadirlos a la vinagreta. Reservar. Cortar media cebolleta en tiras finas, saltearla, añadirle las almendras, agregar las setas salteadas y disponerlo sobre los platos. Sobre las setas colocar los filetes de los lenguados y saltear con la vinagreta.



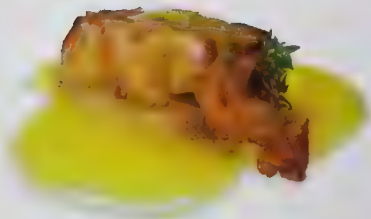
## *Lenguado en cobertura* DE PATATAS A LA MEUNIÈRE CON AROMA DE TOMILLO

*Ingredientes  
para 4 personas*

- 2 lenguados de unos 600 gramos cada uno
- 4 patatas
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 50 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de fumet (ver pag. 98)
- 2 ramas de tomillo
- sal

Sacar los lomos a los lenguados, sazónarlos y reservarlos. Pelar las patatas y cortarlas en tiras finas con la ayuda de un pelador, cocerlas durante tres minutos hasta que se puedan manipular, enfriarlas, y con ellas envolver los lenguados. Freír los lenguados hasta que se doren las patatas, en aceite muy caliente y el menor tiempo posible y reservarlos. Hacer un refrito con el aceite y el ajo, retirar de la sartén el aceite dejando el ajo, añadirle el vinagre, el fumet y una rama de tomillo y ponerlo a fuego suave. Añadir la mantequilla, ligarlo con cuidado, agregar el aceite, terminar de ligar la salsa, ponerla a punto de sal, colar y reservar.

Colocar los lenguados en los platos, salseándolos con la meunière y decorándolos con la rama de tomillo



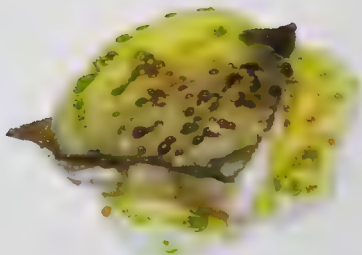
## Rodaballo confitado

AL PIL-PIL CON HUEVAS DE  
SOPA DE PESCADO

- 1 rodaballo de 1.500 gramos
- 1 litro de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla de cayena
- 1/4 de litro de sopa de pescado (ver pag. 46)
- 2 hojas de gelatina de cola de pescado
- 50 gramos de mijo
- sal

Cortar el rodaballo en ocho trozos, sazonarlos y reservarlos. Colocar la mitad del aceite en una sartén a fuego, dorar los ajos y la guindilla, retirarlos ajos y la guindilla y reservarlos. Apartar el aceite del fuego, añadir el rodaballo y un cuarto de litro más de aceite, poner de nuevo el aceite a fuego suave y confitar el rodaballo. Retirar el rodaballo y reservar. Ligar el aceite con el propio jugo del rodaballo, consiguiendo el pil-pil; reservar. Freír el mijo. Calentar la sopa y disolver en la misma la gelatina. Con la ayuda de un gotero, o un biberón, o una jeringuilla, dejar caer gotas de la sopa con la gelatina sobre el aceite frío que nos quedaba aparte; dejar enfriar, colar, lavar, y mezclar con el mijo.

Colocar el rodaballo en los platos, salsear con el pil-pil y decorar con las huevas de sopa y el mijo.



## *Rodaballo a la parrilla* CON SU REFrito, CALDO DE POLLO Y VELO CAMBIANTE DE TORORU KOMBU

*Ingredientes para 4 personas: 2 rodaballos de unos 800 gramos cada uno, 2 cucharadas de vinagre de manzana 4 dientes de ajo, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1/2 litro de caldo de pollo (ver pag. 68), tororu kombu, sal.*

Dorar los rodaballos en la sartén, extraerles los lomos, ponerlos a punto de sal, salsear con el vinagre y añadirles un refrito de los ajos y el aceite. Cocer una gallina durante ocho horas a fuego bajo junto con una cebolla pelada y dos zanahorias. Colar y reservar.

Colocar el rodaballo en los platos, y, sobre el mismo, el tororu kombu. Servir rápidamente y verter encima del tororu el caldo de ave.





## Lomos de gallo

CON SALTEADO DE TOFU  
VERDURITAS Y MIGAS

*Ingredientes para 4 personas. 2 gallos de unos 500 gramos cada uno, 100 gramos de tofu, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 tomate maduro pero duro, 1 calabacín, 4 rebanadas de pan de molde, 50 gramos de mantequilla, 8 ziza-hori, 1 diente de ajo, aceite de oliva virgen extra, sal, perejil.*

Sacar los lomos de los gallos, pasarlos por la sartén caliente con un poco de aceite de oliva y retirarlos rápidamente. Reservar. Cortar la cebolla, el tomate, el calabacín, la zanahoria y cuatro setas en láminas finas (juliana), saltear todas las verduras con un poco de aceite y el ajo picado y reservar. Cortar el pan de molde en cuadraditos y saltearlo con la mantequilla en una sartén hasta que se dore. Reservar. Pasar el perejil por la batidora y colarlo, reservar. Sazonar todos los ingredientes y colocarlos sobre el plato



## Corona de gallo

RELLENA DE LANGOSTINOS

*Ingredientes para 4 personas* 8 filetes de gallo de unos 100 gramos cada uno, 16 langostinos medianos, 4 patatas, 1/4 de litro de nata, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de vinagre de arroz, 4 cucharadas de aceite de oliva, jugo de carne (ver pag. 48), sal, 4 lonchas de jamón ibérico.

Colocar los filetes en aros dejando hueco en el centro y sazonar. Reservar. Pelar los langostinos y reservarlos. Cocer las patatas, pelarlas y reservarlas. Por otro lado, saltear las cabezas de los langostinos con un diente de ajo y triturarlas junto con las patatas peladas, la nata y una pizca de sal. Rellenar los aros con la crema y los langostinos, meterlos al horno durante cinco minutos a 200° y reservar. Poner el aceite al fuego, dorar el diente de ajo, dejar que se enfríe, mezclarle el vinagre, salear los gallos con este refrito y servir, decorando con el jamón frito y el jugo de carne.



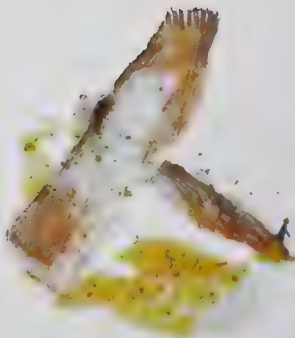
## *Raya a la plancha*

RECETA DE LA COCINA DE LA CASA

*Ingredientes para 4 personas: 4 trozos de raya de 200 gramos cada uno, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 3 pimientos de piquillo, 1/4 de litro de aceite de oliva virgen extra, 2 dientes de ajo, 200 gramos de sal gorda, 2 ramas de perejil, sal.*

Pasar la raya por la sartén hasta que se dore, saltearla con el vinagre y verterle un refrito por encima elaborado con dos dientes de ajo y seis cucharadas de aceite. Pasar el perejil por la batidora junto con la sal, retirar las hebras sobrantes y reservar. Pasar por la batidora los piquillos junto con el aceite, colar y reservar.

Colocar la raya en un plato y decorarlo con la sal y el aceite.



## *Chipirones confitados*

EN JAMÓN IBÉRICO, MOSTAZA, ARROZ  
Y ESPINACAS

*Para 4 personas: 12 chipirones de 75 gramos cada uno, 100 gramos de grasa de jamón ibérico, 1/4 de litro de aceite de oliva, 100 gramos de arroz de grano redondo, 50 gramos de espinacas, 1/4 de litro de nata, 20 gramos de parmesano reggiano, 4 paquetes de tinta, 20 gramos de jamón ibérico picado, 4 lonchas de jamón ibérico, 1/4 de cebolla, 1 cucharada de harina, sal*

Colocar la grasa de jamón picada junto con el aceite a fuego suave, pasar los chipirones por la plancha dorándolos, sumergirlos en el aceite tibio y apartarlos del fuego.

Cocer el arroz durante nueve minutos, sacarlo y enfriarlo.

Cocer las espinacas en la nata, añadir el parmesano y triturarlo con la batidora, colar y poner a fuego suave. Cuando espese el cocido, añadirle el arroz, ponerlo a punto de sal, dejar que se cueza el arroz y reservar. Picar la cebolla muy fina, ponerla a fuego con un poco de grasa de jamón y con el jamón picado y cuando se dore, añadir la harina, las tintas, triturar y colar; reservar.

Colocar en los platos el arroz y los chipirones, decorar con el jamón frito y la salsa de tinta.





## Chipirones a la plancha

CON SU TINTA Y COSTRONES

*Ingredientes para 4 personas: 16 chipirones de unos 75 gramos cada uno, 2 dientes de ajo, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 6 bolsas de tinta, 1/4 de cebolla, 1 cucharada de harina, 20 gramos de jamón ibérico picado, sal. 4 lonchas de pan precocido.*

Limpia los chipirones y darles unos cortes transversales. Cortar la cebolla finamente y ponerla a fuego suave con un poco de aceite, añadirle el jamón ibérico y la harina, agregar las tintas y un chorro de agua, triturar con la batidora, colar y reservar. Dorar el pan y reservarlo. Pasar los chipirones por la sartén a fuego fuerte hasta que estén dorados, sazonarlos y salsearlos con el vinagre y verter sobre ellos un refrito elaborado con el aceite de oliva y el ajo.

Servir en un plato los chipirones acompañándolos de los costrones y decorando con la tinta.

Este plato agradece la compañía de una pequeña ensalada aliñada.





## *Mariscos*



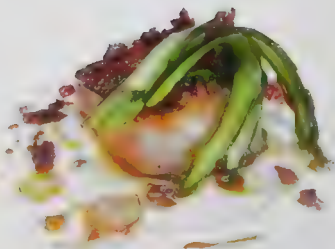
## *Vieiras a la parrilla* CON DULCE DE MODENA Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

*Ingredientes para 4 personas: 8 vieiras de unos 40 gramos cada una en limpio, 3 dientes de ajo, 2 patatas, 1/4 de litro de nata, 4 cucharadas de vinagre de módena, 4 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de agua, 4 espárragos trigueros, aceite de oliva virgen extra, 1 loncha de jamón ibérico, sal*

Cocer dos dientes de ajo. Por otro lado, cocer las patatas, pelarlas, triturarlas con la batidora junto al ajo y la nata, poner a punto de sal y reservar. Poner el azúcar a fuego suave hasta que se dore, añadir el agua, dejar que hierva y añadir el vinagre de módena, enfriar y reservar. Picar el diente de ajo y el jamón, ponerlo a fuego suave con un poco de aceite y cuando se dore el ajo añadir los espárragos, saltear y reservar.

Dorar las vieiras en una sartén a fuego fuerte, sazonarlas y colocarlas en los platos y acompañarlas del puré de ajo y de los espárragos trigueros.

Decorar con el dulce de modena.



## *Vieiras al horno* CON MANTEQUILLA DE YEMA Y MIGAS DE PASTOR

*Ingredientes para 4 personas: 8 vieiras de unos 40 gramos cada una en limpio, 4 huevos\*, 2 anxoas en salazón, aceite de oliva de arbequina 100%, 4 lonchas de pan de molde, 50 gramos de mantequilla, jugo de carne (ver pag. 48), sal.*

Secar las anxoas en el microondas con cuidado de que no se nos quemen, tritularlas y reservar el polvo que nos resulta. Cocer los huevos a 70 grados durante treinta minutos, pelarlos y retirarles la clara; reservar la yema. Cortar el pan en cuadraditos y dorarlo con la mantequilla, reservarlo. Dorar las vieiras a fuego fuerte en la sartén, sazonarlas, colocarlas en los platos y acompañarlas de las yemas. Salsear con el jugo de carne y un chorrillo de aceite de oliva y decorar con las migas.

- \* Para esta elaboración precisamos de un termómetro que pueda medir 100° de temperatura, en caso contrario, podemos sustituir la mantequilla de yema por una salsa de yemas montadas con un poco de sal o por cualquier crema o puré de verduras que nos guste.





## *Almejas al vapor* SOBRE CREMA DE HONGOS CON SALSA AHUMADA DE GUISANTES

*Ingredientes  
para 4 personas.*

- 16 almejas de unos  
70 gramos cada una
- 3 patatas
- 40 gramos de hongos
- 3 cucharadas de nata
- 100 gramos de guisantes
- sal ahumada

Poner agua a hervir en un recipiente, sumergir las almejas durante diez segundos, refrescar rápidamente, sacar las almejas de las cáscaras con la ayuda de un cuchillo pequeño y reservar. Cocer dos patatas (reservando la más grande), pelarlas, triturarlas junto con los hongos saltados y la nata, colar, poner a punto de sal y reservar. Cocer los guisantes y triturarlos con parte del agua, dándoles consistencia de crema, colarlos y ponerlos a punto de sal con la sal ahumada. Reservar. Con la patata más grande que habíamos reservado, hacer chips con la ayuda de un pelador, procurando que sean lo más grandes posible.

Colocar la crema de hongos en los platos, sobre ella disponer las almejas, situar las chips en medio de las almejas y decorar con la salsa ahumada.



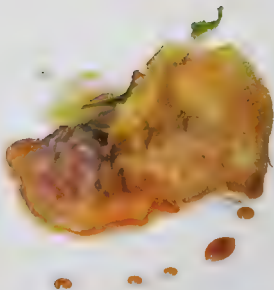
## *Almejas vivas*

CON SOJA Y CRISTAL DE ALCACHOFAS

*Ingredientes para 4 personas: 16 almejas de unos 70 gramos cada una, 2 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de limón, 4 cucharadas de aceite de oliva de arbequina 100%, 1 gota de tabasco, sal, 4 alcachofas, 4 lonchas de jamón ibérico.*

Abrir las almejas con la ayuda de un cuchillo pequeño y con mucho cuidado para no romperlas. Mezclar la soja, el limón, el aceite y el tabasco; reservar. Cortar los corazones de las alcachofas con la ayuda de un pelador o una cortadora, consiguiendo láminas casi transparentes que escaldaremos durante dos minutos, ponerlas a punto de sal, enfriarlas y reservarlas. Cortar el jamón ibérico en tiras, freírlo y reservarlo.

Colocar las almejas en los platos, aliñándolas con la vinagreta de soja y situar sobre ellas las láminas de alcachofa y el jamón.



## *Carabineros rebozados*

CON COCO Y SALSA ROMESCU

*Ingredientes para 4 personas: 8 carabineros de unos 100 gramos cada uno, 2 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 3 dientes de ajo, 1 yema, 20 gramos de maizena, 100 gramos de coco rallado, 30 gramos de almendras tostadas, 20 gramos de avellanas tostadas, 2 tomates maduros, 50 gramos de pan frito, 3 pimientos verdes, 2 cucharadas de agua, 1 cucharada de vinagre de arroz, 8 cucharadas de aceite de oliva de arbequina, sal.*

Mezclar la soja, el ajo muy picado, la yema, la maizena y dos cucharadas de aceite, sazonar los carabineros y pasarlos por esta mezcla, después por el coco y reservarlos. Triturar con ayuda de la batidora, los tomates, las avellanas, las almendras, el pan, los pimientos verdes, el aceite de arbequina, el agua y el vinagre, colar poner a punto de sal y reservar.

Freír los carabineros a fuego fuerte y disponerlos en el plato acompañándolos de la romescu y decorándolos con un poco de pan.



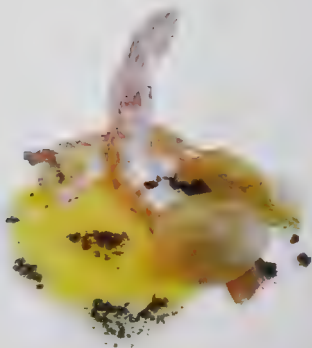
## *Langostinos con plátano* Y VINAGRETA DE OLIVAS NEGRAS

*Ingredientes para 4 personas: 12 langostinos de unos 100 gramos cada uno, 1 plátano de Canarias maduro pero duro, 1 plátano macho, 4 olivas negras, 6 cucharadas de aceite de oliva de arbequina, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 4 cucharadas de miel, sal.*

Pelar el plátano macho y cocerlo en agua, triturarlo con la batidora, ponerlo a punto de sal y colarlo. Cortar el plátano de Canarias en láminas finas con la ayuda de un pelador, freír las láminas y reservarlas. Picar las olivas finamente y mezclarlas con el vinagre, el aceite y la miel; reservar.

Pelar los langostinos, sazonarlos, dorarlos en la sartén y disponerlos en los platos acompañándolos de la crema de plátano y de las chips de plátano. Salsear con la vinagreta.





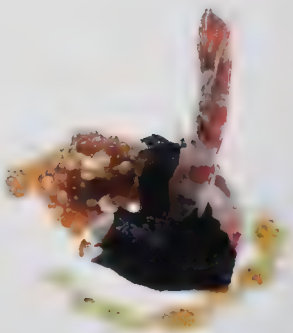
## *Langostinos con nori,* HUEVAS DE SUS CABEZAS Y MIJO FRITO

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 12 langostinos de unos 100 gramos cada uno
- 2 hojas de gelatina
- 1/4 de litro de aceite de girasol
- 50 gramos de mijo
- jugo de carne (ver pag. 48)
- 50 gramos de huevas de trucha
- 3 hojas de nori
- sal

Separar las cabezas de los langostinos, saltearlas y triturarlas con ocho cucharadas de agua, colarlas y ponerlas a hervir; añadir las gelatinas y retirar del fuego. Cuando se enfríe, con la ayuda de un gotero, dejar caer gotas de este jugo sobre el aceite de girasol, dejar que se enfríe y colarlas, lavarlas con cuidado y reservar. Triturar las huevas, ponerlas a fuego suave y en cuanto empiece a espesar, añadirle el mijo frito, dejar que se enfríe, mezclar con la gelatina de langostinos y reservar.

Pelar los langostinos, sazonarlos, dorarlos en la sartén y secarlos bien, envolverlos con el nori y ponerlos en los platos. Salsear con el jugo de carne y decorar con las huevas de mijo y langostinos

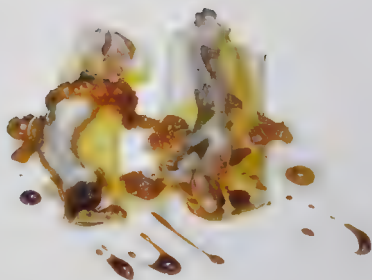


## *Navajas a la plancha* SOBRE PLÁTANO MACHO CON REFRITO TRADICIONAL

*Ingredientes para 4 personas: 16 navajas, 2 plátanos machos, 2 dientes de ajo, 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 2 cucharadas de vinagre de módena, 1 cucharada de salsa de soja, sal.*

Dorar las navajas en la sartén justo hasta que se abran, separarlas de la cáscara y reservarlas. Cortar dieciséis láminas de plátano macho muy finas con la ayuda de un pelador, freírlas y colocarlas en los platos.

Disponer sobre cada lámina de plátano una navaja, salearla con el vinagre de manzana y verter por encima un refrito elaborado con el aceite de oliva y los dientes de ajo. Decorar con la soja y el vinagre de módena.



## *Navajas a la parrilla* CON TEMPURA DE VERDURAS Y CREMA DE CURRY

*Ingredientes para 4 personas: 16 navajas, 1 calabacín, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 patata, 4 cucharadas de nata, 1 cucharadita de curry, 1 cucharada de maizena, 1 clara, 1 cucharadita de vino blanco, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sal.*

Dorar las navajas en la sartén justo hasta que se abran, sazonarlas y sacarlas de las cáscaras; reservarlas. Cortar la zanahoria, el calabacín y la cebolla en tiras finas y sazonarlas. Por otro lado, montar la clara, añadirle la maizena con cuidado y el vino blanco, pasar las verduras por esta tempura y freírlas; reservarlas. Cocer la patata, pelarla, ponerla a punto de sal y triturarla junto con el curry y la nata; colarla y reservarla.

Dorar el ajo en el aceite de oliva, y verterlo sobre las navajas, colocar las tempuras en los platos, sobre las mismas, las navajas, y acompañar con la crema de curry.



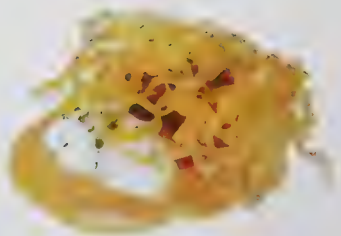
## *Txangurro a la donostiarra* CON MAMIA, TRUFA BLANCA Y CRUJIENTE DE PASTA CHINA

*Ingredientes para 4 personas. 200 gramos de txangurro desmigado, 2 cebollas, 2 dl de brandy, 1/2 litro de salsa de tomate, 2 cucharadas de harina, 2 mamias, 8 gotas de aceite de trufa blanca, 2 hojas de pasta china, 4 tomates maduros, 1 diente de ajo, 8 cucharadas de aceite de arbequina 100%, aceite de oliva virgen extra*

Picar la cebolla finamente y ponerla a fuego suave con un poco de aceite de oliva. Mientras, verter el brandy en un cazo y quemarlo hasta que se apague el fuego. Cuando la cebolla este muy cocinada, añadirle el txangurro, la harina y la salsa de tomate, dejar que se cocine y ponerlo a punto de sal. Triturar los tomates junto con el ajo, con la batidora y añadir el aceite de arbequina poco a poco; colar, poner a punto de sal y reservar. Cortar la pasta china finamente y freirla, (si no disponemos de pasta china siempre la podemos sustituir por espaguetis cocidos, y después fritos); reservarla.

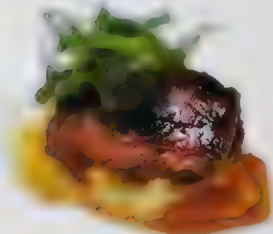
Colocar el txangurro en el centro del plato, sobre el mismo, una cucharada de cuajada, echarle dos gotas de aceite de trufa blanca, colocar la pasta china frita encima y salear con el gazpacho de tomate.







arnes



## *Rabo glaseado* CON VERDURITAS

*Ingredientes  
para 4 personas*

- 1 kilo de rabo de buey
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 3 puerros
- 1/4 de litro de vino tinto
- 50 gramos de harina
- 1 calabacín
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- 1 remolacha cocida

Enharinar el rabo, freírlo y reservarlo. Pelar y limpiar las verduritas (dos cebollas, dos zanahorias, dos puerros) y cortarlas finamente. Poner la verdura picada en una olla con un poco de aceite, a fuego suave hasta que se dore, añadir el rabo, y la harina sobrante, remover bien y añadir el vino tinto. Dejar que se evapore totalmente, cubrir de agua y cocer a fuego suave por espacio de unas cuatro horas, hasta que la carne se separe fácilmente del hueso. Sacar el rabo con cuidado y reservarlo.

Por otro lado, colar la salsa y reducirla hasta que tenga la consistencia deseada. Cortar la remolacha, el calabacín y la zanahoria en tiras finas con la ayuda de un pelador, y cortar el puerro en tiras finas (juliana); freírlas por separado, secarlas bien, sazonarlas y reservarlas.

Meter el rabo al horno cubierto de salsa, a 200° durante diez minutos y mantenerlo continuamente cubierto durante ese tiempo.

Disponer el rabo en los platos, salseándolo con la salsa sobrante y decorándolo con las verduras.



## *Rabo a la plancha*

CON CREMA DE PATATAS

*Ingredientes  
para 4 personas*

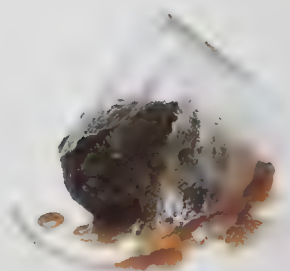
- 1 kilo de rabo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 3 patatas
- 1/4 de litro de vino tinto
- 1/4 de litro de nata
- sal

Pelar, limpiar y cortar las verduras, ponerlas a fuego suave con un poco de aceite y dejar que se doren. Una vez doradas, añadir el rabo (previamente frito), dejar que se cocine durante dos minutos removiendo con cuidado, y entonces añadir el vino tinto y dejar reducir. Cuando no quede nada de vino, cubrir de agua y dejar que se cueza el rabo hasta que se separe fácilmente del hueso. Dejar que se enfríe un poco, deshuesarlo y poner la carne en un recipiente de la forma que queramos (forma que adoptará el rabo una vez frío del todo). Cuando esté frío, cortarlo y reservarlo.

Cocer dos de las patatas, pelarlas y triturarlas con la nata, ponerlas a punto de sal y colar. Reservar.

Por otro lado, pelar la patata que nos queda, cocerla y triturarla, extenderla en una placa antiadherente y secarla al horno a baja temperatura, sacarla y freírla.

Pasar por la plancha los trozos de rabo anteriormente cortados y decorarlos con la crema de patata y la patata seca.



## *Solomillo a la parrilla*

*Ingredientes para 4 personas: 4 solomillos de unos 170 gramos cada uno, aceite de oliva virgen extra, 1 manzana reineta, 100 gramos de melón despepitado y pelado, 4 fresas, 2 rodajas de piña en almíbar, 50 gramos de azúcar, jugo de carne, sal.*

Atemperar bien la carne antes de cocinarla, pasarla por la sartén caliente hasta que se dore, cortarla al gusto y reservarla. Cortar las frutas a nuestro gusto, salpimentarlas y saltearlas en una sartén con el azúcar y una gota de aceite. Presentar en los platos el solomillo decorándolo con las frutas y el jugo de carne.



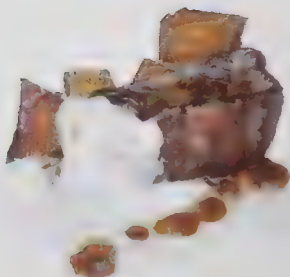


## *Jacos de buey* CON PATATAS AL ORÉGANO Y SALSA DE QUESO

*Ingredientes para 1 persona: 2 chuletas de buey de un kilo cada una, 6 patatas, 10 gramos de orégano, 2 dientes de ajo, aceite de oliva virgen extra, 30 gramos de roquefort, 1/4 de litro de nata, 2 chalotas, 3 cucharadas de brandy, sal.*

Pelar las patatas y cortarlas en trozos gruesos, sazónarlas, hervirlas durante diez minutos, escurrirlas, añadirles el orégano y el ajo picado y terminarlas en el horno hasta que se doren. Reservarlas. Picar las chalotas finamente, ponerlas a fuego suave con un poco de aceite hasta que se ablanden, verter el brandy y flambear hasta que desaparezca éste. Añadir el queso, disolverlo, añadir la nata, dejar que espese y poner a punto de sal. Reservar. Deshuesar las chuletas y cortar los tacos, atemperarlos bien, sazónarlos y después pasarlos por la sartén hasta que se doren.

Colocar los tacos en un plato y decorarlos con la salsa y las patatas.



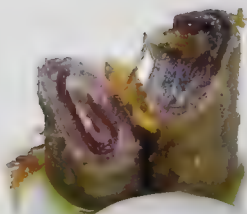
## *Filetes rellenos* DE JAMÓN Y QUESO EN SU JUGO

*Ingredientes para 4 personas: 4 filetes de tapa de ternera de unos 150 gramos cada uno, 4 lonchas de jamón ibérico, 4 lonchas de mozzarella, pan rallado, harina, huevo, sal, jugo de carne (ver pag. 48).*

Colocar el jamón y el queso sobre los filetes, enrollarlos sobre sí mismos, sazonarlos, pasarlos por harina, huevo y pan rallado y freírlos. Cortarlos al gusto y disponerlos en los platos.

Decorar con el jugo de carne.

Este plato admite muy bien cualquier tipo de crema o chip como acompañamiento.



## *Guisado de ternera* CON PATATAS Y PARMENTIER DE FOIE

1. Ingredientes

- 500 gramos de carne de ternera para guisar
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 1 litro de vino tinto
- 50 gramos de harina
- 6 patatas
- 1/4 de litro de nata
- 100 gramos de foie fresco
- sal

Freír la carne y reservarla. Por otro lado, pelar y limpiar las verduras, cortarlas y dorarlas. Cuando estén doradas, añadir la carne y moverla durante un par de minutos, verter el vino y dejar reducir. Cuando no quede nada de vino, agregar la harina, mojar con agua y dejar a fuego suave hasta que se cocine la carne. Pelar dos patatas, cortarlas en trozos y freírlas, añadirlas al guiso y cocer durante dos minutos. Pelar una patata y cortarla en láminas finas con la ayuda de un pelador, freírla y reservarla. Dorar en la sartén el foie. Por otro lado, cocer dos patatas, pelarlas, triturarlas junto a la nata y el foie, poner a punto de sal y colar. Reservar. Quitarle a la carne la mayor parte de grasa posible, poner a punto de sal y servirla. Decorar con las chips y la crema.



## *Carrillera guisada* CON PIÑA

*Ingredientes  
para 4 personas.*

- 2 carrilleras de ternera de unos 800 gramos cada una
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 1 litro de vino tinto
- 1 lata de 1/2 kilo de piña en almíbar
- 2 ramas de perejil
- aceite de oliva virgen extra
- sal

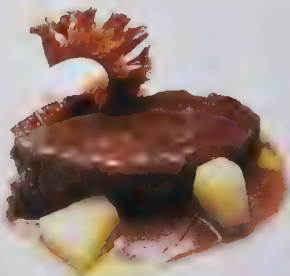
Freír las carrilleras hasta que se doren y reservar. Pelar y limpiar las verduras, cortarlas finamente y ponerlas a fuego suave con un poco de aceite hasta que se doren. En ese momento, añadir las carrilleras, dejarlas durante un par de minutos, verter el vino tinto, dejar reducir el vino totalmente, agregar el almíbar de la piña y reducir. Cuando caramelice, mojar con agua y cocer hasta que las carrilleras queden muy tiernas. Sacar las carrilleras, sazonarlas y reservar.

Cortar cuatro láminas finas de piña con la ayuda de una cortadora casera, secarlas al horno a temperatura suave, hasta que se caramelicen y reservar.

Colar la salsa, añadirle la piña sobrante de las láminas anteriores, triturarla, hervirla, ponerla a punto de sal, colarla y reservarla.

Cortar las carrilleras al gusto, calentarlas en su propia salsa y disponerlas en los platos decorándolas con la piña caramelizada y el perejil picado.





## *Carrilleras de cerdo* ESTOFADAS SOBRE ESPUMA DE MELOCOTONES

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 4 carrilleras de cerdo ibérico
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- espinacas
- 1/2 litro de vino tinto
- 1 lata de melocotones
- 50 gramos de harina
- 2 gramos de goma xantana
- 1 patata
- sal
- aceite de oliva virgen extra

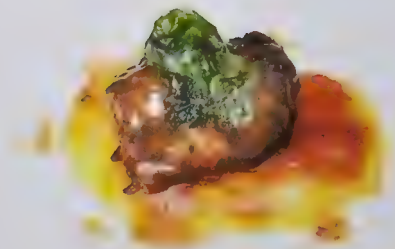
Freír cuatro hojas de espinaca y reservar. Freír las carrilleras, sazonarlas y reservarlas. Pelar y limpiar las verduras, picarlas finamente y ponerlas a fuego suave hasta que se doren. En ese momento, agregar las carrilleras y el vino tinto, dejar reducir totalmente el vino, añadir la harina, mojar con agua y cocer hasta que las carrilleras estén tiernas. Sacar las carrilleras del jugo y reservarlas. Colar la salsa, ponerla a punto de sal y reservarla.

Triturar los melocotones con parte del almíbar, añadirle dos gramos de goma santana y montar el jugo resultante con la batidora, reservarla.

Pelar la patata, cortarla en láminas finas con la ayuda de un pelador, freírlas, ponerlas a punto de sal y reservarlas.

Disponer en los platos la espuma de melocotones, calentarla y colocar sobre ella las carrilleras calentadas en su propia salsa.

Decorar con las chips.



## *Solomillo confitado* IN CARBON VEGETAL CON FRESAS Y MELÓN

*Ingredientes para 4 personas: 8 solomillos de cerdo ibérico de 100 gramos cada uno, 3 cebollas, jugo de carne (ver pag. 48), sal, 1/2 litro de aceite de oliva virgen extra, 8 fresas, 8 láminas finas de melón.*

Pelar y cortar en láminas la cebolla, meterla al horno a 180° hasta que se queme, en ese momento retirarla del horno y triturarla junto con el aceite de oliva; reservar.

Limpia los solomillos, sazónalos y meterlos en el aceite, ponerlos a fuego suave hasta que la carne esté cocinada y en ese momento extraerla del aceite y reservarla.

Cortar las fresas y las seis láminas de melón al gusto.

Pasar por una sartén bien caliente los solomillos, ponerlos en los platos junto con el jugo de carne y decorar con las fresas y el melón.



## Secreto ibérico

AL HORNO CON PERAS ASADAS

*Ingredientes  
para 2 personas:*

- 1/2 kilo de secreto ibérico
- jugo de carne
- 1 ramillete de cebollino
- 4 peras conferencia
- 200 gramos de azúcar
- 1/2 litro de agua
- sal

Freír el cebollino y reservar. Sazonar el secreto\*\* y asarlo al horno a vapor\* durante media hora, después terminar de asarlo en horno mixto\* a 160° durante cuarenta minutos; reservar. Poner el azúcar con el agua a hervir durante diez minutos; reservar.

Pelar y cortar las peras en cuatro trozos, retirándoles el corazón, introducir las en el agua con azúcar y meterlas al microondas hasta que estén cocidas.

Ecurrir las peras, colocarlas en los platos, disponer al lado el secreto asado y decorar con el jugo de carne y el cebollino.

\* Si no disponemos de un horno que tenga las funciones de mixto y vapor, podemos hacer un asado tradicional del secreto.\*\*El secreto se puede sustituir por otra carne que consideremos interesante para asar, como la costilla por ejemplo.



## *Tacos de tapa ibérica* A LA PLANCHY CON VINAGRETA DE MIEL Y OLIVAS NEGRAS

*Ingredientes para 4 personas: 2 tapas de cerdo ibérico de medio kilo, 2 pimientos del piquillo, 1 cucharada de miel, 1 cucharada de vinagre de manzana, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 6 olivas negras, 2 cebolletas, 1 remolacha cocida, sal.*

Cortar las tapas en tacos limpiándoles toda la grasa, sazónarlas y dorarlas en una sartén a fuego fuerte; reservar. Cortar los pimientos, las olivas y las cebolletas finamente, mezclarlas con la miel, el aceite y el vinagre, poner a punto de sal y reservar. Cortar la remolacha en láminas finas con la ayuda de un pelador y freírla, ponerle sal y reservar.

Colocar en los platos la tapa bien caliente, salear con el jugo y la vinagreta y decorar con la remolacha.





11

## *Manitas rellenas* DE FOIE CON ESPUMA DE UVAS

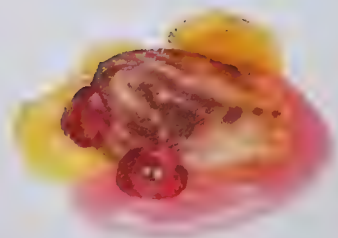
*Ingredientes para 4 personas: 4 manitas de cerdo ibérico, 100 gramos de foie fresco, 2 gramos de goma xantana, 1 racimo de uvas rojas, 1 racimo de uvas blancas, 1 plátano frito, sal, pimienta blanca, jugo de carne (ver pag. 48).*

Limpiar bien las manitas quitándoles todos los pelos, ponerlas a cocer en agua abundante hasta que estén tiernas, sacarlas del agua y dejar que pierdan temperatura.

Deshuesar las manitas y extenderlas en el molde que vayamos a utilizar, poner el foie en el centro, salpimentar y cubrir con el resto de las manitas; enfriar y reservar.

Extraer el zumo de las uvas y montarlo con la goma xantana y la ayuda de una batidora; reservar.

Cortar las manitas al gusto, pasarlas por una sartén bien caliente y decorar con la espuma de uvas, el jugo de carne y el plátano frito.



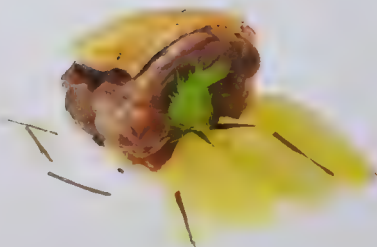
## *Confit asado con* MANZANAS AL JARABE DE VAINILLA

*Ingredientes  
para 4 personas.*

- 4 confits
- 2 manzanas reinetas
- 200 gramos de azúcar
- 1/4 de litro de agua
- 1 rama de vainilla
- 1 rama de hinojo

Colocar cien gramos de azúcar al fuego, pelar y despepitar las manzanas, dorarlas junto con el azúcar y reservar. Poner los otros cien gramos de azúcar junto con el agua, hervir durante diez minutos y añadirle la vainilla; dejar reposar.

Dorar los confits al horno durante diez minutos a 200°, colocarlos en los platos junto con las manzanas y decorar con el perifollo y el jarabe de vainilla.



## *Magret a la plancha*

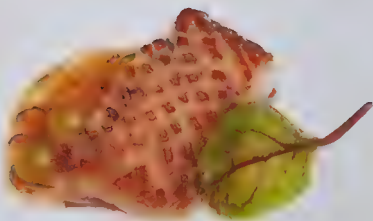
CASA SALSAS DE UVA

*Ingredientes  
para 4 personas*

- 2 magrets de unos  
300 gramos cada uno
- acelga roja
- 100 gramos de azúcar
- 3 cucharadas de  
"Pedro Ximénez"
- 20 gramos de uva
- sal

Cortar el magret al gusto y sazónarlo, dorarlo en la sartén a fuego fuerte y reservarlo. Hacer un caramelo con el azúcar, añadirle cuatro cucharadas de agua y las tres de Pedro Ximénez, hervir durante un minuto y dejar enfriar. Pelar los granos de uva y despepitálos, ponerlos en la salsa, calentar durante unos minutos justo hasta que empiece a hervir.

Salsear los platos, colocar el magret encima bien caliente y decorar con la uva y la acelga roja.



## *Foie a la parrilla* CON MACEDONIA DE FRUTAS NATURALES

*Ingredientes para 4 personas: 8 lonchas de foie fresco de unos 50 gramos cada una, 150 gramos de azúcar, 1/4 de litro de agua, 8 lonchas de pan precocido, 75 gramos de vinagre de módena, 2 fresas, 1 kiwi, 100 gramos de piña, 2 plátanos, 1 manzana granny smith, 1 pera, 1 naranja, sal.*

Sazonar el foie y pasarlo por una sartén caliente hasta que se dore. envolverlo en el pan y reservarlo. Poner al fuego cien gramos de azúcar con el agua y hervir durante diez minutos; reservar. Poner a fuego cincuenta gramos de azúcar, cuando se dore añadir el vinagre de módena, dejar que se disuelva el azúcar y reservar. Cortar las frutas con formas diferentes y meterlas en el agua con azúcar; una vez frío, reservar.

Meter el foie al horno durante cinco minutos a 220°, colocarlo en los platos junto con la macedonia de frutas y decorar con el vinagre de módena.





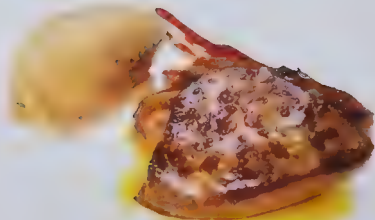
## *Foie al horno* CON HELADO DE MANZANA Y DULCE DE CAFÉ

*Ingredientes  
para 4 personas*

- 8 lonchas de foie fresco  
de unos 50 gramos  
cada una
- 2 manzanas reineta
- 1 manzana  
granny smith
- 150 gramos  
de azúcar
- 75 gramos de café solo

Sazonar el foie y pasarlo por una sartén bien caliente hasta que se dore; reservar. Poner cien gramos de azúcar a fuego fuerte hasta que se caramelize, añadir entonces las manzanas despepitadas y peladas y dejar que se cuezan; triturar colar y reservar. Para el helado necesitamos de una sorbetera, aunque podríamos congelar la compota parcialmente o incluso ponerla sin congelar. Poner cincuenta gramos de azúcar al fuego hasta que se dore, en ese momento añadir el café y dejar hervir hasta que se disuelva el caramelo; reservar.

Colocar el foie en los platos bien caliente, acompañar con el helado de manzana y decorar con el café.



## *Muslito de pollo* RELLENO DE SETAS EN SU JUGO

*Ingredientes para 4 personas: 4 muslos de pollo hermosos, 40 gramos de hongos, 40 gramos de champiñones, 20 gramos de trozos de jamón ibérico, 2 dientes de ajo, 30 gramos de harina, 100 gramos de nata, jugo de carne (ver pag. 48), sal, aceite de oliva virgen extra.*

Deshuesar los muslos procurando no romperlos, sazonarlos y reservarlos. Picar los dientes de ajo finamente, añadir las setas limpias y troceadas y saltearlas, agregar el jamón y la harina, dejar a fuego durante dos minutos sin dejar de remover, verter la nata, poner a punto de sal y dejar enfriar. Con la bechamel, rellenar los muslos, bridarlos y dorarlos en la sartén, asarlos al horno a 180° durante veinte minutos, quitarles la brida y colocarlos en los platos. Decorar con alguna seta y salsear con el jugo.



## *Pechuga de pollo* RELLENA DE TURRÓN CON ENSALADA CRUJIENTE

*Ingredientes para 4 personas: 4 pechugas de pollo de unos 150 gramos cada una, 100 gramos de turrón de almendras "blando", 1/2 escarola fina, 1/2 treviso, 1/2 hoja de roble, 1 cucharada de vinagre de manzana, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 50 gramos de espaguetis cocidos, 75 gramos de azúcar, 75 gramos de vinagre de módena, sal.*

Extender las pechugas y sazonarlas, rellenarlas con el turrón blando y envolverlas sobre si mismas. Envolverlas después en papel de aluminio y meterlas durante diez minutos al horno a 180°, sacarlas y reservarlas. Limpiar y trocear las lechugas, sazonarlas y aliñarlas con el vinagre y el aceite de oliva. Freír los espaguetis. Poner cincuenta gramos de azúcar a fuego fuerte y cuando se caramelicé, añadir el vinagre de módena, dejar que se disuelva el caramelo y reservar.

Cortar las pechugas de pollo, pasarlas por el azúcar sobrante y caramelizarlas en una sartén a fuego fuerte, colocarlas en los platos, acompañarlas de las lechugas y la pasta frita y decorar con el dulce de módena.



## Corzo asado

CON CEBOLLA ROJA Y  
SAUSA DE FRAMBUESA

*Ingredientes para 4 personas: 4 filetes de lomo de corzo de unos 170 gramos cada uno, 8 hojas de espinaca, 2 cebollas rojas, 200 gramos de frambuesas, 50 gramos de azúcar, jugo de carne (ver pag. 18), sal, aceite de oliva virgen extra.*

Pelar las cebollas y cortarlas finamente, ponerlas a fuego suave con un poco de aceite de oliva, hasta que se ablanden, y reservar. Escaldar cuatro hojas de espinaca grandes, enfriar rápidamente y reservar. Freír cuatro hojas de espinaca pequeñas y reservar. Poner el azúcar al fuego hasta que se caramelice, añadir las frambuesas, cocer durante dos minutos, triturar, colar y reservar. Sazonar el corzo y pasarlo por la sartén a fuego fuerte hasta que se dore, envolverlo con la espinaca y la cebolla roja.

Disponerlo en los platos salteando con el jugo de carne y con la frambuesa y decorarlo con la espinaca frita y una frambuesa.





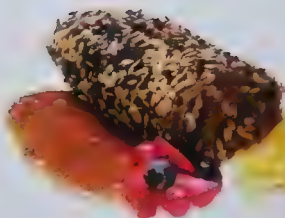
## *Solomillo de ciervo*

CON MOJO DE MIEL Y FRUTOS ROJOS  
CON COBERTURA DE SÉSAMO

*Ingredientes para 4 personas: 2 solomillos de ciervo de unos 400 gramos cada uno, 4 cucharadas de miel, 3 cucharadas de frutos rojos (frambuesas, fresas, arándanos...), 4 cucharadas de sésamo, jugo de carne (ver pag. 48), 1 plátano, sal.*

Limpiar los solomillos, sazónarlos y pasarlos por la sartén a fuego fuerte hasta que se doren por todos lados, sacarlos y reservarlos. Mezclar la miel con dos cucharadas de frutos rojos triturándolos con una batidora, colar y reservar. Cortar el plátano en láminas finas con la ayuda de un pelador, freírlo, sazonar y reservar. Cortar el solomillo en rodajas y pasarlas por el mojo, rebozarlas con el sésamo y calentarlas.

Disponerlas en el plato, salsear con el jugo de carne y decorar con los frutos rojos sobrantes y las chips de plátano.



## *Paloma asada*

SOBRE ARROZ CREMOSO DE HONGOS  
CON NARANJA A LO VIVO

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 4 palomas
- 50 gramos de  
arroz de grano redondo
- 20 gramos de hongos
- 50 gramos de nata
- 20 gramos de  
parmesano reggiano
- 2 naranjas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 50 gramos de harina
- 1/2 litro de vino tinto
- sal
- aceite de oliva  
virgen extra

Deshuesar las palomas, separando pechugas por un lado y patas y alas por el otro, reservar las pechugas, sazonar y freír las patas y las alas. Limpiar y pelar las verduras, trocearlas finamente y ponerlas a fuego suave con un poco de aceite de oliva hasta que se doren bien, añadir las patas y las alas, verter el vino y dejar reducir totalmente. Agregar la harina, cubrir con agua y dejar a fuego suave hasta que se cuezan las patas y las alas, entonces sacarlas del fuego y reservarlas. Colar el jugo, ponerlo a punto de sal y reservarlo.

Pelar las naranjas y sacarles los gajos con cuidado. Sazonar las pechugas y pasarlas por la sartén a fuego fuerte hasta que se doren; reservarlas. Cocer el arroz durante ocho minutos, sin que se pase, enfriarlo y reservarlo. Poner al fuego los hongos con la nata y dos cucharadas del jugo de la paloma, dejar reducir. Añadir el queso, poner a punto de sal, agregar el arroz y dejar que se cueza.

Disponer el arroz en los platos, colocar sobre él las pechugas y las alas bien calientes y decorar con la naranja y el jugo.



## *Pato asado* A LA NARANJA

*Ingredientes para 4 personas: 2 patos de 1 kilo cada uno, 1/2 bote de 300 gramos de mermelada de naranja amarga, 1/2 bote de mermelada de naranja dulce, 1/4 de litro de salsa de soja, sal, azúcar, pimienta negra, 2 patatas, 8 cucharadas de nata, jugo de carne (ver pag. 48), 1 rama de perejil rizado.*

Ponerles sal, azúcar y pimienta negra a los patos mientras que se les da un "masaje" intenso, después meterlos en el horno a vapor durante treinta minutos, sacarlos y bañarlos con la mezcla de mermeladas y soja.

Introducirlos al horno mixto a 150° durante cuarenta minutos, sacarlos y deshuesarlos; reservar.

Cocer las patatas, pelarlas y triturarlas junto con la nata, ponerlas a punto de sal y colarlas; reservar.

Volver a bañar el pato con la mezcla de las mermeladas y espolvorearle un poco de azúcar, pasarlo por la sartén a fuego fuerte hasta que se caramelize y disponerlo en los platos.

Verter el jugo en la sartén, salsear los patos con él y decorar con la crema de patatas y el perejil rizado.







## *Postres*



## *Brownie de chocolate*

DELINO DE TRUFA

*Ingredientes para 4 personas:* 160 gramos de azúcar, 3 claras, 20 gramos de maizena, 20 gramos de harina, 40 gramos de harina de almendras, 200 gramos de cobertura negra de chocolate, 65 gramos de mantequilla, 60 gramos de nata, 1 rama de menta.

Por un lado, fundir sesenta gramos de cobertura junto con la nata, mezclar bien, enfriar y reservar. Poner a fuego cuarenta gramos de azúcar junto con ochenta cl de agua, dejar que hierva durante cinco minutos y añadirle la menta picada; reservar. Por otro lado, fundir ciento cuarenta gramos de cobertura junto con la mantequilla; conservar templada. Montar las claras junto con ciento veinte gramos de azúcar, y mezclarlas con la cobertura templada, con la harina, con la maizena y la harina de almendras. Colocar la masa resultante en moldes y rellenarla con la cobertura fría. Hornear durante quince minutos a 200°, dejar reposar, desmoldar y servir decorando con el jarabe de menta.



## Tiramisú

- 125 gramos de queso mascarpone
- 450 gramos de nata
- 100 gramos de azúcar
- 4 yemas de huevo
- 1 hoja de gelatina "cola de pescado"
- 8 bizcochos "savoyarde"
- 50 gramos de cacao
- 8 cucharadas de amaretto
- 2 cafés solos
- 50 gramos de cobertura negra de chocolate
- 25 gramos de mantequilla

Poner a fuego veinte gramos de azúcar, cuando se caramelize añadirle dos cucharadas de amaretto y una de café, dejar que se disuelva el caramelo y reservar. Fundir la cobertura junto con la mantequilla y cincuenta gramos de nata; reservar templada. Remojar la gelatina y, mientras, montar trescientos setenta y cinco gramos de nata con cuarenta de azúcar y el mascarpone. Calentar veinticinco gramos de nata y disolver en ella la gelatina y mezclarla con la nata montada.

Por otro lado, montar las yemas con cuarenta gramos de azúcar, mezclar las yemas montadas con la nata montada y reservar.

Colocar los bizcochos en el molde, empaparlos con el amaretto y el café y poner sobre los mismos una capa de la mousse, luego una capa de chocolate y después terminar de montar con otra capa de mousse. Espolvorear con el cacao y reservar.

Cortar los tiramisús al gusto, disponerlos en los platos y saltear con el jarabe de café.

Es conveniente acompañar este postre con un helado de queso.



## *Pudin de mango*

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- *1 mango maduro  
pero duro*
- *4 yemas*
- *300 gramos de nata*
- *2 manzanas reineta*
- *1/4 de litro de zumo  
de uva*
- *2 hojas de gelatina*
- *helado de toffee*
- *150 gramos  
de azúcar*
- *4 magdalenas*

Pelar las manzanas y quitarles las pepitas. Hacer con cincuenta gramos de azúcar un caramelo, añadirle las manzanas, dejar que se cuezan, triturar y reservar. Poner al fuego cincuenta gramos de azúcar con cincuenta gramos de agua, dejar que hierva durante cinco minutos, enfriar y reservar. Pelar el mango y con la ayuda de un pelador sacar láminas finas, pasarlas por el agua con azúcar y colocarlas en los moldes. Reservar. Diluir la gelatina en el zumo de uva templado, dejar que se enfríe y batirlo con la ayuda de una batidora hasta que monte. Reservar.

Mezclar la nata con cincuenta gramos de azúcar y las yemas, rellenar los moldes, añadirles una cucharada de puré de manzana, colocar encima una capa de bizcocho de magdalena y meterlo al horno a 160° durante diez minutos; enfriar y desmoldar.

Colocar los púdines en los platos y decorar con la espuma y el helado.



## *Tallarines de melón* Y SANDÍA CON FRUTOS SECOS Y SALSA DE YOGUR

*Ingredientes para 4 personas: 1/4 de melón, 1/4 de sandía,  
40 gramos de anacardos, 40 gramos de piñones, 40 gramos  
de avellanas, 2 yogures, 100 gramos de nata.*

Tostar los frutos secos y reservarlos. Cortar el melón y la sandía en láminas finas, darles aspecto de tallarines con el cuchillo, disponerlos en los platos y reservar.

Mezclar la nata con los yogures y salsear los platos, disponiendo los frutos secos sobre los tallarines.





## *Tarta de manzana*

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 1 manzana  
granny smith
- 3 manzanas reineta
- 2 huevos
- 1/4 de litro de nata
- 275 gramos de azúcar
- 4 magdalenas
- 100 gramos de sidra
- 4 cucharadas de  
sagardoz o licor  
de manzana
- 1 hoja de gelatina  
"cola de pescado"

Poner al fuego cincuenta gramos de azúcar. Mientras se carameliza, pelar y despepitare las reinetas, añadirlas al caramelo, dejar que se cuezan, triturar y reservar. Calentar veinticinco gramos de nata y disolver la gelatina previamente remojada. Montar por un lado ciento setenta y cinco gramos de nata con cincuenta gramos de azúcar. Por otro lado, montar las yemas con otros cincuenta gramos de azúcar.

Mezclar el puré de manzana tibio con las yemas y la gelatina disuelta con la nata, después mezclarlo todo y reservar. Poner a fuego cincuenta gramos de azúcar con setenta y cinco centilitros de agua, dejar que hierva durante dos minutos y enfriar. Cortar láminas de granny smith, remojarlas en el agua con el azúcar y reservar. Poner a fuego setenta y cinco gramos de azúcar con la sidra, hervir durante cinco minutos y reservar.

Cortar las magdalenas y colocarlas en los moldes, mojarlas con el sagardoz y poner encima la mousse.

Cortar raciones y colocarlas en los platos, decorando con las láminas de manzana y con el dulce de sidra.



## *Torrija*

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- *4 trozos de pan duro*
- *100 gramos de nata*
- *100 gramos de leche*
- *4 yemas*
- *100 gramos de azúcar*
- *helado de yogur*

Cortar los trozos de pan en rectángulos iguales, y reservar. Poner a hervir la nata junto con la leche, mezclar cincuenta gramos de azúcar y las yemas, remojar bien los rectángulos de pan, y reservar. Escurrir el pan, colar las natillas, espesarlas a fuego suave y reservar.

Pasar el pan por azúcar y caramelizarlo en la sartén, colocarlo en los platos junto con una bola de helado de yogur y decorar con las natillas.



## *Tarta de fresas* CON NATA

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 100 gramos de fresas
- 1/4 de litro de nata
- 1 placa de hojaldre crudo
- 200 gramos de jarabe
- 200 gramos de azúcar
- 50 gramos de cobertura  
negra de chocolate

Montar la nata con cincuenta gramos de azúcar y reservarla. Picar todas las fresas menos dos, que utilizaremos para decorar. Extender el hojaldre con la ayuda de un rodillo, cortarlo en ocho trozos y cubrirlo por arriba y por abajo con el azúcar restante, pincharlo bien con un tenedor y hornearlo a 170° durante diez minutos; reservar. Templar la cobertura negra, mezclarla con el jarabe y mantenerla templada al baño María.

Montar los hojaldres con una capa de nata y fresas, sobre ellas otro hojaldre y decorar con las fresas sobrantes, nata y chocolate.



## *Flan cremoso* A LA VAINILLA

*Ingredientes para 4 personas: 1/2 litro de nata, 5 claras de huevo, 100 gramos de azúcar, 1 rama de vainilla, 1 pizca de sal, helado de dulce de leche, 1 rama de menta.*

Hervir la nata con la vainilla abierta por la mitad, dejar enfriar, mezclar con las claras y el azúcar, triturar con la batidora, colar, y añadirle una pizca de sal.

Colocar en los moldes, hornear a 100° durante una hora, enfriar, desmoldar y servir junto con el helado de dulce de leche y una rama de menta.





## *Mousse\* de leche* CON FRUTOS ROJOS

*Ingredientes para 4 personas: 1/2 litro de leche, 4 hojas de gelatina, 200 gramos de azúcar 40 gramos de fresas, 140 gramos de frambuesas, 40 gramos de arándanos, 40 gramos de moras, 40 gramos de almendras tostadas.*

Templar la leche, diluir en ella la gelatina (previamente remojada) y 100 gramos de azúcar, meter todo en el sifón, añadir tres cargas y reservar.

Hacer caramelo con cien gramos de azúcar y extenderlo en una placa antiadherente dándole forma al gusto; reservar.

Con los otros cincuenta gramos de azúcar hacer un caramelo, y cuando se empiece a poner rubio, añadirle cien gramos de frambuesas, triturar, colar y reservar.

Servir la mousse\* de leche en los platos, ponerle los frutos rojos y las avellanas por encima y decorar con el caramelo.

\* Para esta elaboración precisamos de un sifón; si no disponemos de él, podemos sustituir la mousse de leche por un poco de nata montada, por ejemplo.



## *Crema tostada* CON ESPUMA DE MAMIA

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 1/2 litro de nata
- 7 yemas
- 100 gramos de azúcar
- 1 rama de canela
- sal
- 1/4 de litro  
leche de oveja
- 3 hojas de gelatina

Poner a hervir la nata con la rama de canela, colar y mezclarla con setenta y cinco gramos de azúcar y las yemas. Verter la mezcla en los recipientes que vayamos a servir la crema y meterla al horno a 100° durante sesenta minutos; reservar. Hervir la leche de oveja, dejarla reposar hasta que quede tibia y entonces añadirle la gelatina previamente remojada.

Introducir la leche en un sifón, meter tres cargas y enfriar (si no disponemos de un sifón, podemos sustituir la espuma por cuajada normal o por nata montada).

Espolvorear el resto del azúcar sobre las cremas, caramelizarlas con la ayuda de un soplete o en un gratinador, sacarlas y servir la espuma sobre el caramelo.



## *Helado frito de vainilla* Y ALMENDRAS CON ESPUMA DE MANDARINA

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 4 trozos de helado de vainilla
- harina
- huevo batido
- almendra en polvo
- almendra granillo
- 8 mandarinas
- 50 gramos de azúcar
- 3 hojas de gelatina
- dulce de módena

Pasar los trozos de helado por harina, después por el huevo y finalmente por una mezcla a proporciones iguales de almendra en polvo y granillo. Meter las porciones de helado al congelador durante tres horas como mínimo y reservarlo en el mismo hasta que lo necesitemos.

Exprimir las mandarinas hasta sacarles todo el jugo (debemos obtener un cuarto de litro, si no es así, utilizaremos más mandarinas de las indicadas en los ingredientes), templar una cuarta parte del zumo y, en el mismo, diluir la gelatina previamente remojada.

Mezclar con el resto del zumo, meterlo en un sifón y añadir tres cargas (si no disponemos de un sifón, podemos sustituir la espuma por una mousse de mandarina, o unas natillas, por ejemplo).

Poner aceite a fuego fuerte, y cuando comience a humear, freír los helados lo justo para que se dore la almendra, colocarlo en los platos y acompañarlo de la espuma de mandarina, decorando con el dulce de módena.



## *Tarta de mousse* DE CHOCOLATE CON SALSA DE MENTA

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 8 galletas María
- 50 gramos de mantequilla
- 1/4 de litro de nata
- 6 yemas de huevo
- 100 gramos de azúcar
- 100 gramos de cobertura negra de chocolate
- 2 ramas de menta
- 2 hojas de gelatina

Fundir la mantequilla, adicionarle las galletas, triturar todo y colocarlo en los moldes; reservar. Montar la nata por un lado con cincuenta gramos de azúcar y las yemas por otro, con el resto del azúcar. Por otro lado, fundir el chocolate al baño María y, una vez fundido, añadirlo a las yemas montadas, para después mezclarlo con la nata obteniendo la mousse. Con la ayuda de una manga pastelera, colocar la mousse en los moldes. Escaldar las hojas de menta.

Mientras, templar tres cucharadas de agua, fundir en ella la gelatina previamente remojada, mezclarla con las hojas de menta escaldadas y triturar hasta obtener una salsa homogénea.

Colocar la salsa en los platos y junto a la misma disponer las tartas de chocolate





## *Cuajada* CON MENTA POLEO Y PETA ZETAS

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 1/4 de litro de leche de oveja
- 8 gotas de cuajo
- 1 infusión de menta poleo
- 1 paquete de peta zetas
- 3 hojas de gelatina
- 50 gramos de azúcar

Preparar cuatro recipientes adecuados para las cuajadas (vasos por ejemplo) con dos gotas de cuajo en el interior de cada uno. Hervir la leche de oveja, dejar que baje la temperatura a 40° (si no disponemos de un termómetro, deberemos hacerlo a ojo, introduciendo el dorso de un dedo en la leche: deduciremos que está cerca de la temperatura cuando notemos calor pero no nos quememos) y en ese momento servirla sobre los vasos que ya tenemos preparados. Reservar.

Calentar la infusión de poleo, diluir en la misma el azúcar y las hojas de gelatina previamente remojadas, dejar que quede a temperatura ambiente, y en ese momento poner una capa de la gelatina sobre las cuajadas.

Presentar las cuajadas con un puñadito de peta zetas por encima.



## *Espuma de queso* CON SIROPE DE FRUTOS ROJOS

*Ingredientes  
para 4 personas:*

- 100 gramos de queso philadelphia
- 50 gramos de camembert
- 1/2 litro de nata
- 2 hojas de gelatina
- 170 gramos de azúcar
- 100 gramos de queso Idiazabal
- 8 lonchas de queso Idiazabal

Calentar la mitad de la nata, fundir en la misma el queso camembert y el philadelphia, triturar con la ayuda de una batidora y colar. Diluir en esta mezcla ciento veinte gramos de azúcar y la gelatina previamente remojada, mezclar con el resto de la nata e introducir todo en un sifón junto con tres cargas; reservar en frío (si no disponemos de un sifón, podemos dejar que se enfríe bien la mezcla, sin las gelatinas y montarla como si fuese una mousse normal; una vez montada le añadiremos las gelatinas que diluiremos aparte en un poco de nata tibia).

Poner a fuego suave cincuenta gramos de azúcar, cuando se empiece a caramelizar le añadiremos los frutos rojos, dejaremos que hierva durante cinco minutos y lo trituraremos, colaremos y reservaremos.

Servir las espumas, y decorarlas con los frutos rojos y con las lonchas de queso Idiazabal.

